
Vital food
HIVER N°9
DEC/JAN/FEV 2016-2017
LA CUISINE SAINE DES FILLES MALIGNES !
+ de 120 RECETTES
Des soufflés gonflés à bloc !
10 VERSIONS 10 RÉUSSITES
SMOOTHIE BOWLS
JUS ENERGISANTS
AGRUMES À GOGO
ON EST FAN DE VITAMINES !
POUR LES FÊTES
9 recettes express
QUI EN JETTENT !
Cet hiver on a La Patate !
FACILES, BON MARCHÉ, RÉCONFORTANTES !
20 RECETTES QUE TOUT LE MONDE AIME
10 IDÉES POUR UNE CUISSE DE POULET
Spiruline et huile de coco sont dans un bateau
UN P'TIT BOUILLON ?
Nos bols détox carrément gourmands
MONDADORI FRANCE
BEL: 4,20 € - ESP: 4,50 € - GR: 4,50 € - DOMS: 4,50 €
ITA: 4,50 € - LUX: 4,20 € - PORT CONT: 4,50 € - CAN: 6,90 $CAN
MAR: 50 DH - TOMS: 650 CFP - CH: 5,50 FS - TUN: 9,8 DTU.
L 17219 - 9 - F: 3,95 € - RD

© 2016 Almond Board of California. Tous droits réservés.

Des amandes...
Et vous gardez le rythme !

Besoin de recharger vos batteries ? Faites-le avec plaisir ! Une poignée d'amandes et vous vivez pleinement votre journée. Riches en magnésium, vitamine E, calcium et fibres, elles sont aussi une source naturelle de protéines. Pour être au top toute la journée, croquez une poignée d'amandes... Naturelles et savoureuses, elles sont toujours à vos côtés.

Découvrez tous les bienfaits des amandes sur **Almonds.fr**









Et un saumon *au lave-vaisselle,* un !

#YES

« Et pour le plat, je vous ai préparé un saumon aux petits légumes au lave-vaisselle ! » **Quand j'ai annoncé ça à ma tablée d'amis,** il y a quelques semaines, j'ai essuyé un vent de suspicion : « Pardon, il est au Paic Citron ton saumon ? » et *« Mais qu'eeeeeeeest-ce qu'elle nous a inventé, encore ? »*. Pourtant, ils devraient le savoir, maintenant, qu'on adore **s'amuser en cuisinant** chez **Vitalfood** ! Cette technique de cuisson douce date d'il y a plusieurs années déjà, mais nous avions envie de la remettre à l'honneur et d'en explorer toutes les possibilités. Vous verrez p. 114, il y en a ! (Et pour celles qui n'ont pas de lave-vaisselle et que nous entendons d'ici, promis, nous comptons bien détourner d'autres appareils ménagers dans nos prochains numéros.) Envie de plats plus consensuels pour les fêtes, mais toujours **sans passer des heures en cuisine ?** Nos talentueux chefs Guillaume Goupil et Nicolas Paciello ont imaginé des recettes gastronomiques et faciles. Si, ça existe (et forcément, c'est dans **Vitalfood**). Joyeuses fêtes à tous !

CAROLE GARNIER
RÉDAC' CHEF







Écrivez-nous : vitalfood.mag@mondadori.fr



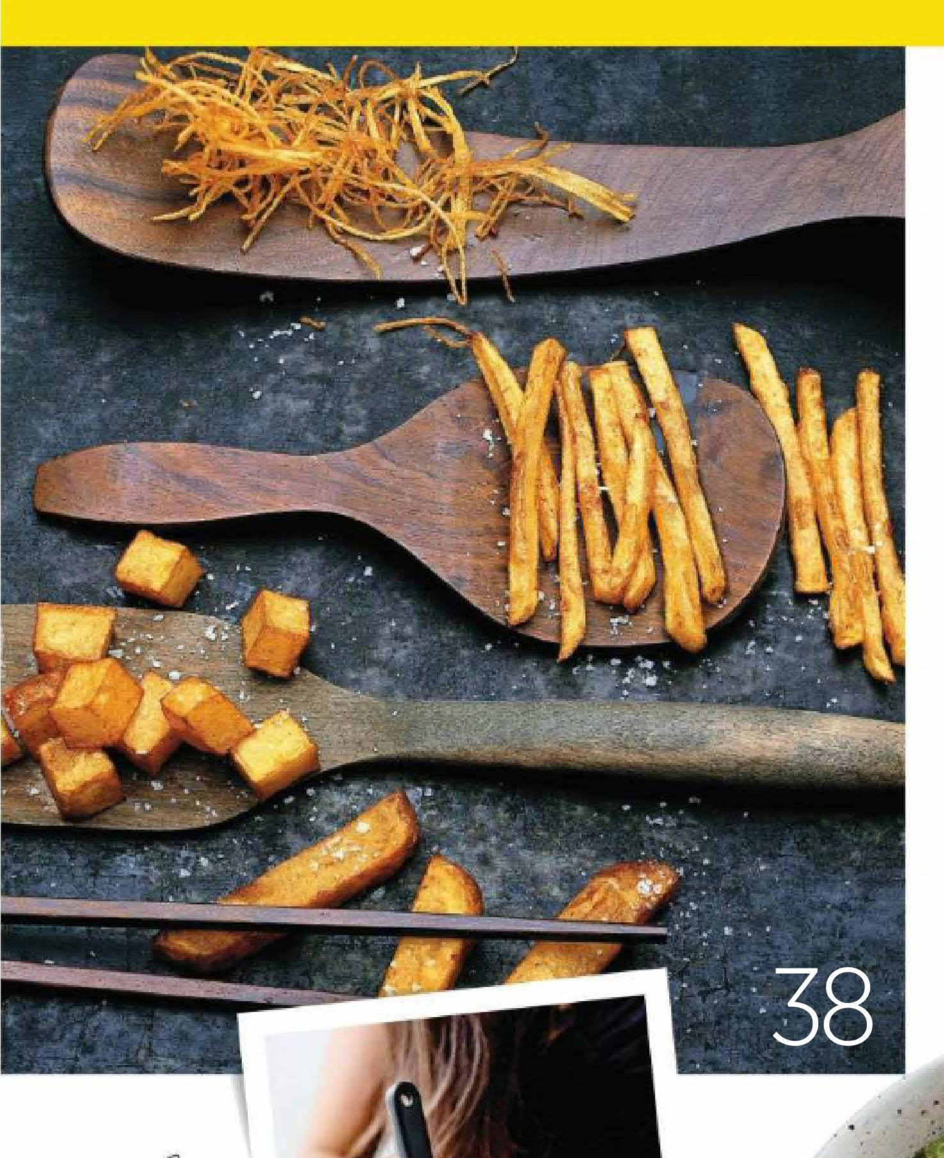
VITAL FOOD
N° 9

HIVER 2016-2017

FOOD NEWS

C'EST LA SAISON

HEALTHY LIVING



38

92



JOUR DE FÊTE

LE B. A. BA

CONSO

EASY FOOD



HAPPY WHITE XMAS



CE QU'ON MANGE COMPTE… …MAIS l'heure à laquelle on le mange encore plus !

C'est ce que montre une étude parue dans la revue « Cell Metabolism ». Des chercheurs ont étudié 400 souris : toutes recevaient le même apport calorique, mais certaines pouvaient manger toute la journée, et les autres seulement pendant un laps de temps défini. Résultat : les souris « restreintes » ont maigri et leurs paramètres métaboliques (diabète, cholestérol) se sont améliorés. L'idéal ? Manger dans un intervalle de 9 à 12 h. Si on petit-déjeune à 7 h 30, on ne devrait pas dîner après 19 h 30 grand maximum soit 12 h plus tard. Pas évident quand on part tard du boulot ! Ok, mais on dîne dès qu'on rentre à la maison.



C'EST NOUVEAU !

LE TIRADITO !

Cette spécialité péruvienne pourrait détrôner son cousin le céviche. À la différence de ce dernier, où les cubes de poisson sont marinés dans une sauce à base de citron, le poisson du tiradito est coupé façon sashimi et servi dans une sauce épicée. Chez Côté Sushi, on le trouve en version saumon, avec fleur de caviar Petrossian, sauce yuzu et truffe (12,90 €) ou en mix saumon et dorade, avec du sésame noir et une sauce à la menthe (13,90 €). On adore !

L'appli pour les amateurs de vin connectés

Acheter directement aux producteurs, c'est possible avec l'appli Twil (The Wine I Love). Plus de 1000 vignerons y proposent leurs vins. Astucieux pour celles qui n'habitent pas près des vignes. Sur iOS et Android.

SOLEIL LEVANT

LUPICIA MAISON DE THÉ JAPONAISE

Ultra-connue au Japon, cette maison arrive en France avec une collection de thés à tomber. Les thés verts se parent des saveurs de pomme de Tsugaru, de sucre brun (hikaru) ou se déclinent en versions torréfiées (nombreux genmaïcha). On adore le thé matcha en sticks nomades et les matchaways, nature ou parfumés (fraise, chocolat…).

www.lupicia.fr.



QUI SUIS-JE ?

- un casse-noisettes ?
- un outil pour ouvrir toutes sortes de boîte ?
- une paire de ciseaux à crustacés ?

RETROUVEZ LA RÉPONSE PAGE SUIVANTE.


VICHY Célestins
les eaux riches en minéraux
Cuisinez Détox
avec VICHY Célestins
Après les petits excès de fin d'année, une pause Détox s'impose.
Pensez à Vichy Célestins !
Un grand verre de VICHY Célestins dès le matin pour profiter de sa richesse minérale naturelle.
Dans la journée, associez VICHY Célestins à des fruits et des légumes de saison dans des jus Détox, des soupes de légumes... aux minéraux de VICHY Célestins bien sûr !
Avec Vichy Célestins, je me sens belle... même après les fêtes !
Recettes Détox à découvrir sur vichy-celestins.com
VICHY Célestins
Minérale & Active
Teint
Digestion
EAU MINÉRALE NATURELLE NATURELLEMENT GAZEUSE
Neptune distribution RCS CUSSET 391 751 351 - Visuels non contractuels - crédit photos : Paulina Jakobiec & Chloé Sommelet
vichy-celestins.com

QUI SUIS-JE ?

Des ciseaux à crustacés

Muni d'une pince qui rentre sous la carapace, ce modèle en Inox breveté permet d'ouvrir les crustacés sans abîmer la chair. Hop ! Il décolle les carapaces et les découpe de l'avant vers l'arrière très facilement. Un vrai gain de temps !

Ciseaux à crustacés Scampo, 14,90 €, Culinarion.

la maison du MOCHI

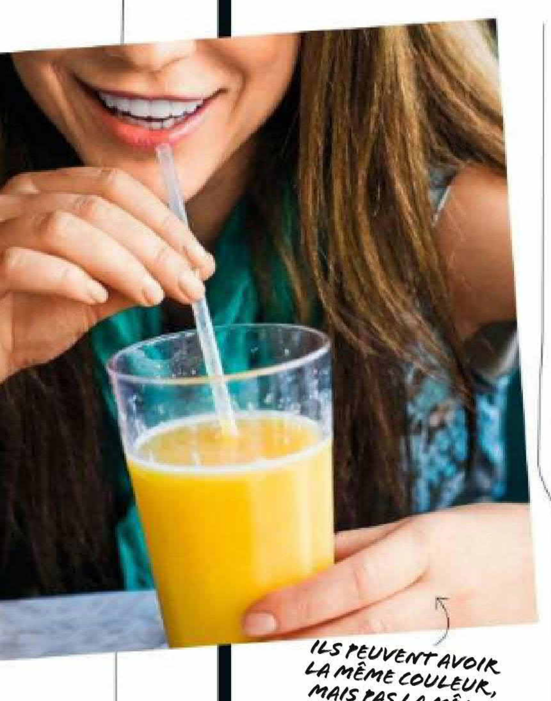
Dans notre numéro 6, nous avions publié des recettes de mochis de Mathilda Motte. Vous savez, ces délicates bouchées japonaises à base de farine de riz gluant fourrées de différents parfums : rose, chocolat, haricot rouge, café… Cette passionnée les propose désormais à la vente en ligne. Envoyés au plus tard le lendemain de leur confection, ils peuvent se congeler dès leur arrivée.

www.maisondumochi.fr.

HELP! LA QUESTION DE SAISON

PUR JUS, NECTARS… C'EST QUOI TOUS CES JUS ?

Trois grandes catégories se partagent le marché des jus de fruits. Mais tous ne renferment pas seulement des fruits.



ILS PEUVENT AVOIR LA MÊME COULEUR, MAIS PAS LA MÊME COMPOSITION.

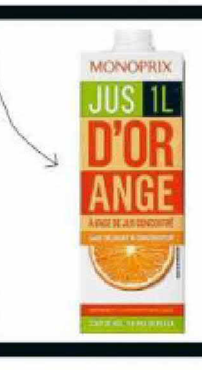
LES « PUR JUS »

Les plus « authentiques ». Obtenus par simple pression de fruits frais ou surgelés, ils ne contiennent que du jus et aucun ajout (ni additif, ni sucre ajouté). Au rayon ambiant, ils sont pasteurisés et se conservent plusieurs mois. Au rayon frais, ils ont été flash-pasteurisés (10 à 15 sec à plus de 100 °C), on les garde quelques semaines.



À BASE DE CONCENTRÉS

Les jus ont été concentrés par évaporation de l'eau, le plus souvent sur le lieu de production, pour rendre le transport plus pratique et plus économique. Une fois parvenus sur les lieux de commercialisation, ils sont réenrichis en eau pour retrouver leur volume d'origine. Ils ne renferment ni sucre ajouté ni additif.



LES NECTARS

Ils sont fabriqués à partir de jus ou de purée de fruits (entre 25 et 50 % selon les fruits), d'eau et parfois de sucre. Ces jus concernent le plus souvent des fruits denses (poire, mangue, banane, pêche, abricot…) ou encore acides, comme les fruits rouges. Ils font aussi partie des jus les plus caloriques.



VU AILLEURS



PASTA MAISON

Les pâtes maison, c'est top, mais à préparer et à étaler, c'est plus compliqué. Ici, on met les ingrédients dans la cuve, on choisit la grille (spaghetti, penne, lasagne…) et en 10 minutes, les pâtes fraîches sont prêtes ! On adore la possibilité de customiser sa pasta : sans gluten, colorée avec du jus de betterave, de la spiruline, du curcuma… Et on peut choisir la quantité de pâtes : pour 2-3 personnes, ou pour 5-6.

Pasta maker, Philips, 229,99 €.



Un resto Jedi

Le rêve de tout fan de Star Wars ! Entre les néons façon sabres laser et les vitres laissant deviner la galaxie, l'univers entier du restaurant est dédié au film. On y mange évidemment un burger Luke Skywalker ou teinté de noir Dark Vador, ou encore un tartare Jedi. Cerise sur le burger, ce sont des Stormtroopers qui viennent vous servir !

Jedi's Burger and Grill, São Paulo, Brésil, www. jetisburgeregrill.com.br.

THÉ EXPRESS ?

No More Tea Bags, une société anglaise, propose d'abandonner le bon vieux sachet de thé, trop long à développer ses arômes. L'idée : pulvériser du thé infusé directement au fond de la tasse, puis verser de l'eau chaude. Plus on vaporise, plus le thé est corsé. Pratique, rapide… mais bon ? On se permet d'en dou(thé).

www.nomoreteabags.com.

Des soupes pas mémé !

Envie d'une soupe chaude pour la pause déj, pour agrémenter son sandwich ou sa salade ? On craque pour ces cups nomades qui dépotent : potiron, coco et citronnelle ; courgette, parmesan, noisettes ; soupe pho au basilic…

Cups Greenshot, 470 ml, 3,90 €. Rayon frais fruits et légumes, grandes surfaces.













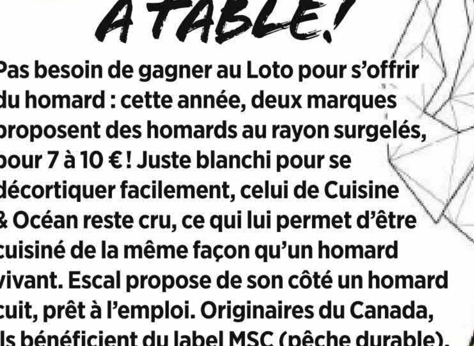
DES TORCHONS DÉCO

Non, le torchon n'est pas condamné à finir roulé en boule sur le coin de l'évier ! Avec leurs motifs rétro ou au contraire ludiques, ceux-là méritent d'être bien en vue dans notre cuisine !

Torchon, 8 € environ, www.coucke.com.

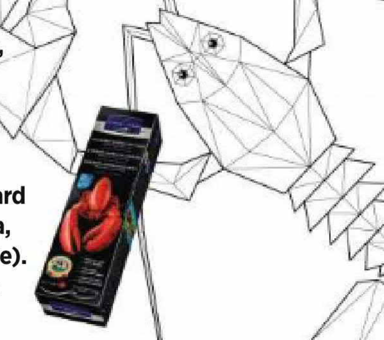
BON PLAN

DU HOMARD À TABLE !



Pas besoin de gagner au Loto pour s'offrir du homard : cette année, deux marques proposent des homards au rayon surgelés, pour 7 à 10 € ! Juste blanchi pour se décortiquer facilement, celui de Cuisine & Océan reste cru, ce qui lui permet d'être cuisiné de la même façon qu'un homard vivant. Escal propose de son côté un homard cuit, prêt à l'emploi. Originaires du Canada, ils bénéficient du label MSC (pêche durable).

Homard, Cuisine & Océan, 350 g, à partir de 6,99 €. Magasins U. Escal, 10,90 €. Grandes surfaces.





Vinaigres

CHIC ET CHOC

Après les huiles parfumées, les vinaigres aromatisés ont la cote ! Chez Bernard Loiseau, ils se déclinent au miel et au thé Earl Grey, à la vanille et au curcuma ou encore au litchi et à la rose... Quelques gouttes suffisent à transformer une salade, une viande...

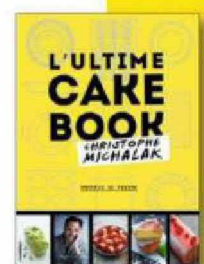
Vinaigres Bernard Loiseau, de 13 à 14 € le flacon de 100 ml, www.boutique-loiseau.com.



MANGER GRAS = MAL DORMIR ?

Selon des chercheurs du Cedars-Sinaï, à Los Angeles, privations de sommeil et alimentation très grasse pourraient affecter de la même façon la sensibilité à l'insuline (or la résistance à cette hormone est impliquée dans le surpoids et l'obésité). Une nuit blanche aurait ainsi le même effet négatif sur la sensibilité à l'insuline que 6 mois d'un régime alimentaire très gras. Une bonne raison pour ne pas traîner devant l'intégrale de Mr Robot !

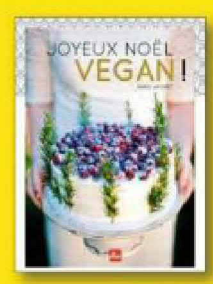
À dévorer des yeux et du palais



LE LIVRE DES GOURMANDS

Quand le trublion de la pâtisserie s'attaque aux cakes, cela donne ces recettes décoiffantes de cakes roulés, enrobés de chocolat ou de gelée de fruits, façon galette des rois... 50 recettes pour en prendre plein les yeux !

« L'ultime Cake book », Christophe Michalak, Alain Ducasse éditions.



RÉVEILLONS VEGAN

Recevoir autour d'un menu vegan et gourmand, c'est le défi relevé par Marie Laforêt, qui propose des recettes 100 % végétales et éthiques : mousse façon foie gras (aux cèpes et shiitakés), roulé Wellington (lentilles, haricots rouges)...

« Joyeux Noël vegan ! », Marie Laforêt, éditions La Plage.



L'ITALIE EN UN CLIC

Fondée par une famille italienne, cette marque remonte à 1913 ! Antipasti, huiles, vinaigres, pestos, pâtes, sauce aux cèpes, mais aussi miel à la truffe, crème de noisette... Elle propose tous les produits italiens emblématiques dans sa boutique rue Cler (Paris VIIe) ou en ligne.

Davoli, www.davoli-paris.fr.



Le pain surprise se relooke !

Composé de 24 mini-sandwichs (jambon serrano et moutarde à l'ancienne, saumon et citron, chèvre/tomate, tzatziki...), ce flocon relooke le traditionnel pain surprise. Trop beau sur notre table !

Flocon surprise, Thiriet, en exclusivité pour Monoprix, 220 g, 12,90 €.

5 CALENDRIERS DE L'AVENT

Véritables stars de la période de l'Avent, ces calendriers n'ont jamais été aussi créatifs que cette année et séduisent même les adultes !



THÉINÉ

Les amateurs de thé se délecteront chaque jour d'une « nouveau-thé » : thés noirs, verts et blancs aromatisés, infusions à base de plantes, de rooibos ou encore d'hibiscus… avec tout le savoir-faire de la maison Dammann.

Dammann, 20 €, boutiques Dammann et www.dammann.fr.

CHOCOLATÉ

Patrice Chapon fait partie des sept chocolatiers qui torréfient eux-mêmes leurs fèves de cacao. On fond pour ces 24 bouchées pralinées, à la ganache…

Patrice Chapon, 43 €. www.chocolat-chapon.com.

PAPILLOTÉ

Caramel au beurre, ganache aux éclats de meringue, pralinés aux éclats de crêpe dentelle, de noisette, de cookie… Par le créateur des toutes premières papillotes.

Révillon chocolatier, 8,99 €. www.revillonchocolatier.fr.

HOUBLONNÉ

Lager, pale ale, amber ale, IPA… Voici 24 bières en provenance de 11 pays, en formats différents selon les jours, de 25 à 50 cl. Pour adultes uniquement !

Natures & Découvertes, 85 €. www.natureetdecouvertes.com.

PROVENÇAL

Cachés dans leurs petites alvéoles, des calissons d'Aix, nougats blancs, noirs et fantaisie, pâtes de fruits, amandes chocolatées, caramels, olivettes, etc.

Le Roy René, 12,90 €, boutiques Roy René et www.calisson.com.



UN MINI-ROBOT PÂTISSIER

Haut comme trois pommes !

Il a beau être petit, il n'en accomplit pas moins de grandes choses ! Ce petit robot pâtissier de 20 cm pour 3 kg est doté de l'essentiel : un bol en Inox de 4 litres, un fouet, un batteur et un crochet pétrisseur. Mousses, crèmes, pâtes à crêpe ou à pain, il travaille en silence et en rythme, grâce à son régulateur de vitesse. Le pâtissier idéal, en somme !

e.zichef Eclair, 149 €, e-zicom.com.

ÇA VA PULSER DANS LES SALADIERS !

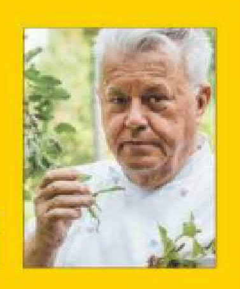
C'EST COMME UNE ENDIVE AVEC DES FRISETTES !

Issue de croisements entre différentes chicorées, la Friseline ressemble à une endive élancée et frisée. Douce et croquante, elle se prépare en un clin d'œil (on élimine sa base d'un coup de couteau). Top pour relooker nos salades ou accompagner omelettes et tartines !



2,45 € le sachet de 3 à 5 Friseline. Grandes surfaces.

TU LE SAVAIS? POURQUOI C'EST TENDANCE L'AMERTUME



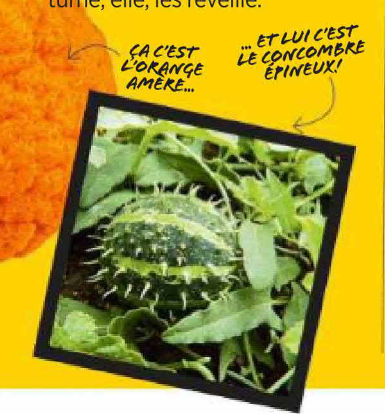
3 questions à Jany Gleize

chef étoilé et auteur de « Jany Gleize, la bonne étape »

Pourquoi les chefs remettent l'amertume à l'honneur ?
La cuisine actuelle se libère de l'emprise du sucre. Nous faisons davantage attention à notre alimentation, les goûts évoluent donc en parallèle. En outre, l'amertume se distingue par le fait qu'il s'agit de la seule saveur apéritive (qui ouvre l'appétit). Si le gras et le sucré ont tendance à alourdir les papilles, l'amertume, elle, les réveille.

ÇA C'EST L'ORANGE AMÈRE…

… ET LUI C'EST LE CONCOMBRE ÉPINEUX !



Comment bien la doser ?
Tout est question de dosage et d'associations. En général, on utilise un seul ingrédient amer dans une recette, et on contre-balance l'amertume avec du gras et/ou du sucré : huile d'olive, noisettes, sucre roux, jaune d'œuf, amandes, miel… Ensuite, on goûte : si la sensation en bouche est désagréable, c'est que c'est trop, on ajuste.

Une recette pour les débutantes ?
On essaie une salade de trévise : on fait revenir les lardons à sec, on vide le gras et on déglace avec un trait de vinaigre de vin. On dispose dans une assiette des feuilles de trévise, on parsème de lardons encore tièdes et on ajoute un œuf poché ou mollet. On verse ensuite le vinaigre chaud du déglaçage sur la salade et on déguste aussitôt.



SUR UNE TARTINE DE PAIN AU LEVAIN, C'EST TROP BON !

DES SUPERFRUITS À TARTINER

Envie de doper ses tartines du p'tit déj ? On découvre ces préparations à base de fruits gourmands (ananas, mangue, poire, framboise…) et de superfruits (acérola, argousier, maqui, cranberry…) En plus, le sucre classique est remplacé par du sirop de sucre issu de fruits, pour diminuer l'index glycémique. Une réussite !

Vitabio, entre 3,50 et 3,86 € le pot de 290 g. Rayon bio des grandes surfaces.

TOP 10 DES MEILLEURS RESTAURANTS ROMANTIQUES

lafourchette
a TripAdvisor company



SPÉCIAL SAINT VALENTIN

1. Mystery Cuisine (Paris Ier)
2. Le Cinq, Four Seasons Hôtel George V (Paris VIIIe)
3. La Rivière (Strasbourg)
4. Qui Plume la Lune (Paris XIe)
5. Sola (Paris Ve)
6. Pur' (Paris IIe)
7. Les Loges (Lyon Ve)
8. Le Saint-James (Bouliac)
9. Atelier du Peintre (Colmar)
10. Le 144, Petrossian (Paris VIIe)

Selon le classement établi le 29 avril par le site de réservations en ligne lafourchette.com, sur la base des notes attribuées et du nombre d'avis.

LE RETOUR DU CHOCOLAT CHAUD



Grâce à leur recette (du chocolat et non du cacao en poudre), ces préparations pour chocolats chauds sont veloutées et onctueuses à souhait ! On aime les puissances des chocolats (64, 70 et 76 % de cacao) et les deux versions aromatisées, à l'orange et aux épices.

Entre 11,70 et 13,20 € la boîte de 6 sachets de 40 g. www.jeanneantoinette.fr.

C'EST BIENTÔT L'HIVER, ON SE RÉCHAUFFE AVEC UN BON CHOCOLAT CHAUD.

St Hubert®
Les petits plaisirs Soja

Avec St Hubert, le soja devient gourmand

Depuis 1904, St Hubert s'engage à proposer des produits qui allient plaisir et nutrition.

Aujourd'hui avec St Hubert Les Petits Plaisirs Soja®, St Hubert vous propose une gamme de délicieux desserts qui allient **tous les bienfaits(1) du soja, la gourmandise en plus !**

Les bienfaits du soja...

Le bien-être, c'est avant tout une question d'équilibre.
Avec le soja de St Hubert Les Petits Plaisirs Soja®, augmentez votre consommation de protéines végétales et contribuez ainsi à équilibrer vos apports nutritionnels.

- ✓ Naturellement source de protéines végétales(1)
- ✓ Sans gluten et facile à digérer car naturellement sans lactose(2)
- ✓ Pauvre en acides gras saturés(3)
- ✓ Source de calcium et de vitamine D
- ✓ Sans arômes artificiels
- ✓ Soja français sans OGM





St Hubert Les Petits Plaisirs Soja®, c'est une gamme de savoureux desserts à la **texture légère et onctueuse**, qui se décline avec de vrais morceaux de fruits généreux, du chocolat noir extra aux arômes intenses, des notes délicates de vanille...

Et pour varier les plaisirs, découvrez **St Hubert Les Petits Plaisirs Soja® Mousse,** la première mousse au soja en France délicieusement légère et au bon goût de chocolat noir.



St Hubert RCS Créteil 752 329 318 - Août 2016

(1) Nos desserts (sauf la recette mousse) sont source de protéines qui contribuent au maintien d'une ossature normale dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. (2) Comme tous les produits au soja. (3) Sauf la recette mousse. (4) ENSA 2014. Growing appetite for a healthy and sustainable diet : Soyfood production and consumption in Europe.

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

Carnet de Bonnes Adresses

LES CROISSANTS DU PAIN POUR DEMAIN, BEAUX ET SUCCULENTS !

DU PAIN POUR DEMAIN

✱L'adresse pour les dingues de croissants : ici, ils sont faits au beurre AOC de Normandie exclusivement. En plus, ils se déclinent dans des couleurs et des parfums fous : caramel au beurre salé, beurre de cacahuètes, chocolat blanc, fraise, banane, spéculoos, Carambar… Dingue, on vous dit !

31 rue de Bruges, 21000 Dijon. www. dupainpourdemain.fr.

LE SUBSTRAT

✱Articulées autour des herbes, des champignons et des produits du potager, les recettes jouent la carte de l'inventivité (boudin et rougail de tomates ; sardines fumées, betterave et cajou ; glace aux cèpes, sirop de chicorée…) et changent chaque semaine, le tout à des prix très abordables : menu midi (entrée, plat, dessert) à 21 €, menu dîner à 32 €.

7 rue Pailleron, 69004 Lyon. www. substrat-restaurant.com.

BORGO DELLE TOVAGLIE

✱Niché au cœur de ce concept store italien, le restaurant propose des recettes élaborées à partir de produits sélectionnés avec soin chez des petits producteurs. On aime le carasau, pain plat et croustillant typiquement sarde, servi avec des charcuteries, les taglierini à la truffe, et le tiramisu à tomber.

Borgo delle Tovaglie, 4 rue du Grand-Prieuré, 75011 Paris. www. borgodelletovaglie. com/en/paris-bistrot.

DOSE

✱On s'y régale dès le petit déjeuner, avec des galettes aux graines de chia, des smoothies, acaï bowls, pancakes, porridges, des jus de fruits frais pressés minute… On y déjeune de superbowls (dès 12 €) composés, par exemple, de spaghettis de légumes crus et cuits, de graines, de jeunes pousses…

33 quai Richelieu, 33000 Bordeaux. www. dose-jus-fooding.fr.

HUGUETTE MAISON DE FAMILLE

✱Un restaurant/salon de thé où l'on déguste des cocktails de jus extraits à froid (où on peut ajouter curcuma, spiruline ou gingembre) et de grandes salades gourmandes à base de muesli (option sans gluten possible) hypervisuelles et healthy (mousses de légumes, légumes secs…). En dessert, on craque pour les granolas sur une base de fromage blanc, glace ou compote.

44 rue de Fleurus, 75006 Paris.



SITUÉ DANS UN ANCIEN ATELIER, BORGO DELLE TOVAGLIE ABRITE AUSSI UNE BOUTIQUE DE LINGE DE MAISON ET UNE ÉPICERIE.



CHEZ HUGHETTE, LES SALADES ET DESSERTS SE DÉCLINENT AUTOUR DE MUESLIS.



QUEL MINI ÊTES-VOUS?

mini.kitchenaid.fr

Dimanche après-midi, c'est cupcakes maison pour le goûter avec les copines ! #minimoments

Vendredi soir, je prépare des petits plats gourmets pour mes invités ! #minimoments

Mardi, mon instant healthy avec un jus d'oranges pressées. #minimoments

KITCHENAID PRÉSENTE SON NOUVEAU ROBOT PÂTISSIER MULTIFONCTION

Mini par la taille et par le poids (20% plus petit et 25% plus léger que son grand frère le robot Artisan de 4,8 L). Son design pretty et ses couleurs exclusives le rendent irrésistible !
Le nouveau robot Mini de KitchenAid reste Maxi par ses performances et sa polyvalence.
Les accessoires optionnels de la gamme Artisan s'adaptent également sur les robots de la gamme Mini.


ROUGE PIMENT


VERT AMANDE


BLEU SAPHIR


NOIR RÉGLISSE


GRIS GRAPHITE


ROSE DRAGÉE

Suivez-nous sur:






#KitchenAidFrance
#minimoments

www.kitchenaid.fr

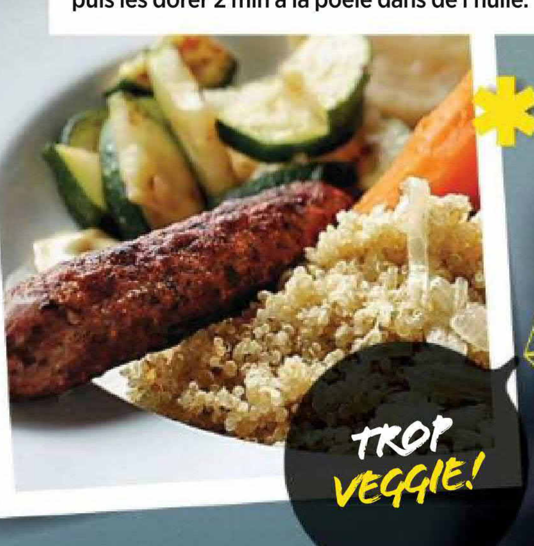
KitchenAid

DES MERGUEZ MAIS SANS VIANDE

Surfant sur la tendance vegan, de nombreuses recettes « meat free » voient le jour. Parmi elles, les merguez veggies. À base de haricots rouges, diverses farines, épices, concentré de tomates et aromates, elles se servent dans des couscous végétariens ou se grillent au barbecue. Riches en protéines végétales, elles ont le bon goût d'être bien moins grasses que les merguez. On adore cette recette du blog Cookismo !

La recette des merguez veggies

* Mixer 2 c. à soupe de graines de lin, faire gonfler 10 min dans de l'eau. * Mixer 240 g de haricots rouges en bocal égouttés avec 2 c. à café de paprika, 2 de cumin, 1 de coriandre, 1/2 d'ail en poudre, 1/2 de cannelle, 1 c. à soupe de poudre d'oignon, saler, poivrer. * Ajouter 50 g de quinoa cuit, 1 c. à soupe de graines de tournesol, 80 g de farine de pois chiches, 40 g d'amidon de tapioca. * Former des saucisses de 15 cm de long, les cuire 12 min à la vapeur douce dans un panier huilé, puis les dorer 2 min à la poêle dans de l'huile.





UNE GLACE HEALTHY

Ni crème fraîche, ni lait, ni œufs, mais de la banane surgelée pour le crémeux et la saveur sucrée, mixée avec un lait végétal : voilà le secret de cette « crème glacée » super-healthy, vegan et sans lactose. On customise ensuite selon ses envies, avec d'autres fruits (frais ou secs), une purée d'oléagineux… Côté texture, on se rapproche d'une glace italienne, très tendre. Et, gros point fort : pas besoin de sorbetière !

La recette de la nicecream

* La veille, éplucher une banane, la couper en rondelles puis la mettre au congélateur. * Le lendemain, mixer la banane congelée avec 15 cl de lait de coco et quelques gouttes d'extrait de vanille, de manière à obtenir une texture de crème glacée. * Verser dans un bol, décorer de myrtilles et de noix de coco râpée et déguster aussitôt.



UN PAIN EXPRESS ET FASTOCHE

C'est le boulanger new-yorkais Jim Lahey qui est à l'origine de ce pain ultra-facile à faire. Son secret : une pâte très humide et visqueuse qui ne se pétrit pas (un simple mélange suffit) une longue fermentation (12 h ou, mieux, 18 h) qui lui confère une mie alvéolée, et une cuisson à couvert dans une cocotte en fonte.

La recette du pain sans pétrissage

* Mélanger 375 g de farine T55, 1/4 c. à café de levure sèche instantanée, 1 c. à café de sel fin et 35 à 38 cl d'eau, de façon à obtenir une pâte collante et molle. * Couvrir de film étirable, laisser reposer 18 h à température ambiante (20-24 °C). * Mettre la pâte sur un plan de travail fariné, la replier sur elle-même 2 fois en ajoutant un peu de farine, couvrir et laisser gonfler 15 min. * Former une boule, la poser sur du papier sulfurisé saupoudré de semoule fine, laisser reposer pour qu'elle double de volume. * Préchauffer une cocotte (fonte, céramique, Pyrex…) à 230 °C pendant 30 min. * Y mettre la pâte avec le papier sulfurisé puis cuire 45 min (30 avec couvercle puis 15 sans). * Démouler et laisser refroidir sur une grille.

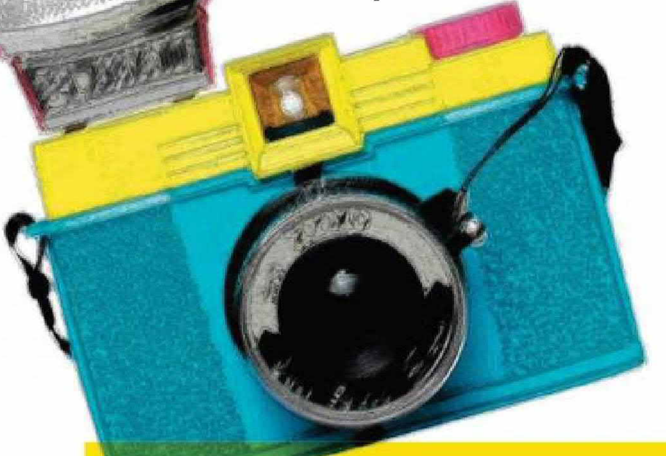
UN PORRIDGE SANS CUISSON

C'est l'allié des pressées ! Pas besoin de cuisson pour réaliser ce porridge, il suffit simplement de le préparer la veille au soir (on verse des flocons d'avoine dans un bol, on ajoute du lait végétal ou de vache, un trait de miel ou de sirop d'érable, et les ingrédients de son choix) et de le laisser gonfler toute la nuit au réfrigérateur (d'où son nom de « overnight »). La tendance, c'est de préparer ce porridge dans un bocal qu'on peut emporter pour manger au bureau.

La recette de l'overnight porridge aux graines de chia

* Dans un bocal, déposer 4 c. à soupe de flocons d'avoine, 1 c. à soupe de sirop d'érable, 1 c. à soupe de graines de chia et 15 cl de lait de vache ou végétal.
* Mélanger, fermer le bocal et placer au réfrigérateur pour la nuit. * Le lendemain, rajouter un peu de lait si nécessaire, afin d'obtenir la consistance idéale et parsemer de fruits frais, de coco râpé, de chocolat râpé…





merci POUR VOS POSTS!

Facebook : www.facebook.com/Vitalfood.le.mag
Twitter : twitter.com/vitalfood_mag
Instagram : instagram.com/vitalfood_mag/
Pinterest : www.pinterest.com/vitalfood/

VITALFOOD VOUS A DONNÉ FAIM

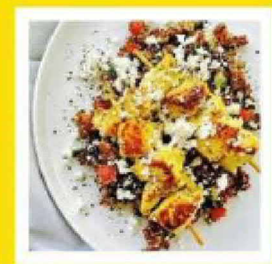
Tarte soleil pesto & pignon @lelabbyestelle
Retour sur l'apéro dînatoire d'hier soir.

Taboulé de quinoa rouge & brochettes de poulet @tiffanyhealthy
Brochettes de poulet.

Tarte gourmande en crumble @pluginbebe
Latergram de mon dessert d'hier !

Gâteau mascarpone à tomber dans les pommes de @aromfan
Mon beau gâteau pomme-mascarpone.

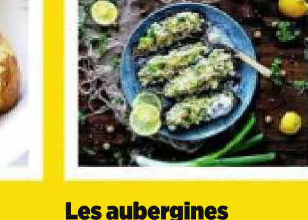


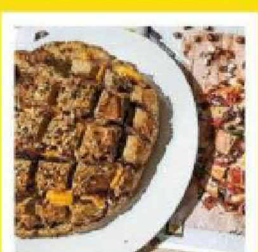


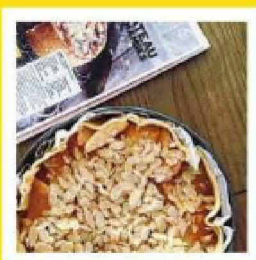












Les Jacket Potatoes à la truite fumée @amelietauziede
@nath.dartois aux fourneaux, et moi à la photo.

Les aubergines à l'orientale de @confessions_lyonnaises
Destination gourmande aux airs d'Orient !

Le Pain Hérisson au lard croustillant de @elenoute
Hier soir on a testé le pain hérisson !!! Et c'était bon !

Le gros gâteau aux pommes et amandes de @mysquirrelday
Gâteau doudou allez hop ! Au four #vitalfood #gateau #pommes.

ON AIME AUSSI

www.eatbetternotless.com
EN ANGLAIS ET EN ALLEMAND, LE BLOG ARCHI-GOURMAND ET TROP BEAU DE NADIA, ÉTUDIANTE SUISSE. ON A CRAQUÉ POUR SES TARTELETTES PÉCAN-AMANDES ET LEUR CRÈME COCO AU THYM.



www.cestmafournee.com
LE BLOG DE VALÉRIE, QUI FOURMILLE DE RECETTES SUCRÉES, NOTAMMENT LES CLASSIQUES DE PIERRE HERMÉ, CHRISTOPHE MICHALAK, CYRIL LIGNAC... ET DE RECETTES DE PAINS.

★★★

NOUVEAU

Une crème en brique qui a vraiment le goût de crème fraîche en pot, vous y croyez ?



Mettez-la à l'épreuve.

LB&C SNC - SIREN 402 776 322 RCS RENNES

• Traitement ScanCoupon •

2919757191548

1€ de Réduction pour vous convaincre

À valoir sur l'achat d'un produit Secret de crème de Président 3x20 cl. Sur présentation de ce coupon et du produit à la caisse, votre magasin vous fera la réduction correspondante. L'utilisation de ce bon pour tout autre achat donnera lieu à des poursuites. Ce bon ne peut être ni échangé contre des espèces, ni remboursé. Coupon original exigé. Offre non cumulable avec toute autre opération en cours, valable en France Métropolitaine, Corse incluse jusqu'au 30/04/2017. Aucun rendu monétaire ne sera effectué sur ce bon.



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr



ON EST TROP CONTENTS : VOUS ÊTES PLUS DE 23000 À NOUS SUIVRE SUR FACEBOOK ET 35000 SUR INSTAGRAM !

Vitalfood
LE MAGAZINE DE CUISINE DES FILLES MALIGNES !

LE DÉFI DU MOIS

VOUS ÊTES CRÉATIVE, VOUS ADOREZ LES CHALLENGES ET VOUS ÊTES SUPER-GOURMANDE ? CHAQUE MOIS, RETROUVEZ SUR

Instagram

#VITALFOODLEDEFIDUMOIS

Crumble aux flocons d'avoine @sandra.skm
En septembre, nous vous avons proposé de cuisiner les flocons d'avoine. Voici un super-crumble au sirop de coco, huile de coco et cacao cru !

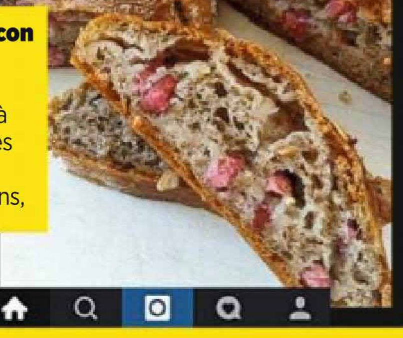




Pomme pochée au vin rouge épicé et son jambon de parme @lescocottessattablent
En octobre, il fallait cuisiner la pomme dans un plat salé. C'est cette recette mêlant échalotes confites et jambon de Parme qui nous a plu !



Pain garni au fromage et bacon @ma_tribu_de_jumeaux
Le défi du mois d'août : créer un pain original. Cette recette à base de farines semi-complètes et d'épeautre nous a séduits, grâce à ses inclusions de lardons, de fromage et de graines.



Pour retrouver les recettes complètes, rendez-vous sur Instagram # vitalfoodledefidumois.

PROCHAIN DÉFI ?
À GUETTER SUR INSTAGRAM DÉBUT DÉCEMBRE !





Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

Sucrer le sucre un jour sur deux, c'est le principe de cette diète (initialement) pensée pour les bodybuilders. Et côté silhouette ? Un cercle vertueux ? Décryptage.

Quitterie Pasquesoone

WOUAH! JE VEUX LES MÊMES COURBES!

LE CARB CYCLING (des glucides un jour sur deux)

CARB POUR CARBOHYDRATES* (EN ANGLAIS).

CYCLING POUR CYCLES.

*LITTÉRALEMENT HYDRATES DE CARBONES, C'EST-À-DIRE LES GLUCIDES.

2 journées types Carb Cycling

Basé sur l'alternance de journées à haute teneur en glucides et de journées à basse teneur, le Carb Cycling a été imaginé par un pro du fitness, Franco Carlotto*. Celles à haute teneur permettent de ne pas perdre de masse musculaire et de booster le métabolisme. « Ensuite, au cours des journées à basse teneur, on leurre son corps, explique Nicolas Mbog. Comment? En lui faisant croire qu'il reçoit toujours la même quantité de glucides alors que ce n'est pas le cas ». On fait ainsi travailler la mémoire de l'organisme pour l'obliger à aller puiser dans ses réserves de graisses. Cette alternance effectuée une fois, le cycle recommence : on redonne des glucides à l'organisme afin de récupérer de l'énergie et de remettre les réserves à niveau… avant de l'en priver à nouveau pour assécher la masse grasse.

C'est pour qui le Carb Cycling?

Le Carb Cycling était au départ une méthode destinée aux sportifs désireux de prendre du muscle. « Initialement, ce programme a été pensé pour les bodybuilders, explique Nicolas Mbog. Objectif : leur faire prendre de la masse musculaire tout en perdant le plus possible de masse grasse ». Très efficace pour maigrir, le Carb Cycling s'est aujourd'hui démocratisé et s'adresse également aux candidats à la perte de poids, pour leur permettre de perdre du gras tout en préservant leurs muscles. Sauf contre-indications bien sûr : les enfants, les femmes enceintes ou les personnes fragiles, pour qui le Carb Cycling n'est pas adapté. Côté effets, ça donne quoi? « Certaines personnes sont parvenues à perdre jusqu'à 50 kg avec cette méthode », assure le pro, en l'associant au sport. En moyenne, on estime qu'une perte de 1 kg par semaine est possible. Tout dépend des objectifs visés.

Concrètement, on mange quoi?

Le Carb Cycling peut être personnalisé, selon les besoins de chacun. « Il est tout à fait possible d'alterner un jour haut et un jour bas quand on veut mincir vite, ou de privilégier trois jours hauts et un jour bas pour se laisser un peu plus de temps », explique Nicolas Mbog. La base reste, quoi qu'il arrive, la même : des protéines (poisson, viande maigre, œuf…), des légumes frais, la juste quantité de matières grasses (de préférence de l'huile d'olive ou de colza, du beurre pour le petit déjeuner) et des glucides, dont la quantité varie selon les jours (fruits, céréales, pain…). Le petit déjeuner est lui aussi toujours du même type, pour avoir de l'énergie au long cours : protéines + glucides lents + fruit + boisson chaude. « Mon conseil en plus, pour booster la perte de poids : fractionner ses apports en cinq petits repas. Le simple fait de digérer demande, en effet, beaucoup d'énergie à l'organisme. Cela augmente donc la dépense énergétique quotidienne globale. » Fractionner permet, en outre, d'éviter les petits creux et la frustration, car en mangeant plus souvent que les traditionnels trois repas quotidiens, on ressent en général plus de satisfaction. Résultat : un contrôle plus simple de son alimentation.

La journée glucides +

Petit déjeuner
- Boisson chaude sans sucre
- Pain aux céréales
- Pamplemousse
- Fromage blanc

Snack
- Œuf dur
- Pomme

Déjeuner
- Filet de bœuf
- Haricots verts
- Pomme de terre

Goûter
- Yaourt
- Banane

Dîner
- Omelette
- Salade verte
- Pain complet

La journée glucides –

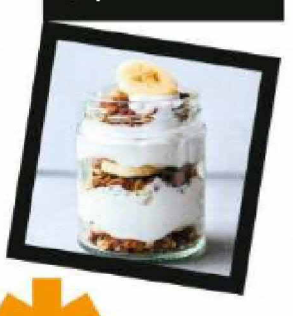
Petit déjeuner
- Boisson chaude sans sucre
- Muesli sans sucre
- Yaourt
- Orange

Snack
- Tranche de blanc de dinde
- Bâtonnets de carottes

Déjeuner
- Filet de blanc de poulet
- Brocolis sautés

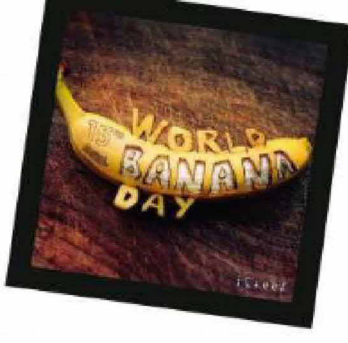
Goûter
- Fromage blanc
- Tomates cerise

Dîner
- Cabillaud
- Épinards



Notre expert
- **Nicolas Mbog**
coach sportif et expert en fitness et nutrition, www.nicolasmbog.com.





Un couteau, un crayon, une banane, et voilà que le néerlandais Stephan Brusche donne vie à des tableaux insolites. À déguster des yeux sur son compte Instagram.

Et les quantités?

Tout dépend de la morphologie de la personne, et de ses objectifs. « Les quantités sont adaptées en fonction sa corpulence et du souhait, ou non, de prendre du muscle, poursuit le coach. Globalement, je conseille l'équivalent du volume d'un poing pour les céréales et les féculents, de deux poings fermés pour les légumes, le volume de la paume de la main pour les protéines et celui de la phalange haute du pouce pour les matières grasses. »



Cuillère Cereal Killer, 14,65 €. www.etsy.com.

Existe-t-il des contre-indications?

« Le Carb Cycling possède des avantages mais aussi des inconvénients, contraste le nutritionniste Raphaël Gruman. Il s'agit d'une méthode assez intéressante pour les personnes pratiquant une activité physique régulière, car l'apport de glucides permet de tenir l'effort sans fatigue. Elle permet également d'éviter les restrictions alimentaires trop importantes ainsi que les fringales de milieu de journée. En revanche, l'alternance de ces journées peut provoquer des désordres métaboliques, notamment au niveau de la production d'insuline : il est alors possible de voir apparaître des hypo ou hyperglycémies. La méthode est donc fortement déconseillée aux personnes qui ont une glycémie fluctuante, sujettes aux hyper ou aux hypoglycémies à répétition. Et elle est interdite aux diabétiques. Par ailleurs, si l'activité physique n'est pas régulière, les journées + peuvent apporter trop de glucides, qui ne seront pas utilisés par l'organisme mais stockés sous forme de graisses. » ✱

*Auteur de « Carb Cycle by Franco Carlotto » (en anglais), en 2011.



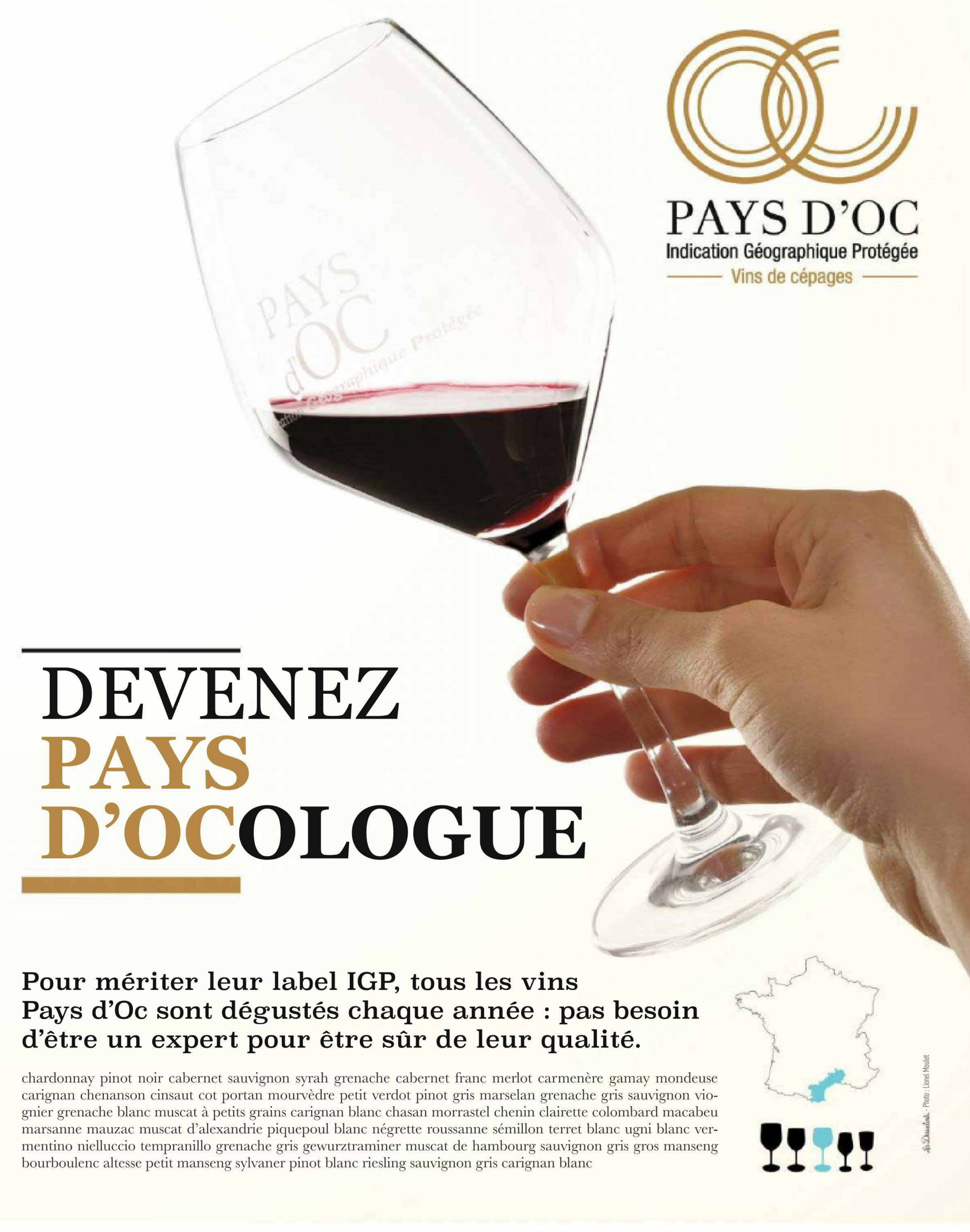
JOUER AVEC LES GOÛTS ET LES COULEURS EST TOUT UN ART... LA CÉLÈBRE MARQUE DANOISE BROSTE COPENHAGEN DÉCLINE SON NUANCIER DE COUVERTS AUX COURBES RONDES ET ÉLÉGANTES. UN TABLEAU ARTY QUI INVITE À LA GOURMANDISE ET AU RAFFINEMENT.

Collection TVIS acier finition titane or rose et noir brillant
Ménagère de 16 couverts (comprend les 3 couverts de gauche + petite cuillère dans le lot à côté), 234 €
• Set 4 fourchettes à gâteau, 67 € • Set 4 longues petites cuillères, 72 €

Collection SLETTEN acier inoxydable plein finition argent mat ou brillant
• Ménagère de 16 couverts (comprend les 3 couverts de gauche + petite cuillère dans le lot à côté), 141 € • Set 4 fourchettes à gâteau, 54 €
• Set 4 longues petites cuillères, 58 € • Petits couverts à salade 53,50 € • Pelle à tarte, 40 € • Couverts à salade, 58 €.

www.brostecopenhagen.com.
Collections en vente au Printemps ou sur pure-deco.com.

Collection HUNE titane finition cuivre, noir mat ou argent mat
• Ménagère de 16 couverts, 234 €


PAYS D'OC
Indication Géographique Protégée
Vins de cépages
PAYS d'OC
Indication Géographique Protégée
DEVENEZ
PAYS
D'OCOLOGUE
Pour mériter leur label IGP, tous les vins Pays d'Oc sont dégustés chaque année : pas besoin d'être un expert pour être sûr de leur qualité.
chardonnay pinot noir cabernet sauvignon syrah grenache cabernet franc merlot carmenère gamay mondeuse carignan chenanson cinsaut cot portan mourvèdre petit verdot pinot gris marselan grenache gris sauvignon viognier grenache blanc muscat à petits grains carignan blanc chasan morrastel chenin clairette colombard macabeu marsanne mauzac muscat d'alexandrie piquepoul blanc négrette roussanne sémillon terret blanc ugni blanc vermentino nielluccio tempranillo grenache gris gewurztraminer muscat de hambourg sauvignon gris gros manseng bourboulenc altesse petit manseng sylvaner pinot blanc riesling sauvignon gris carignan blanc
Photo : Lionel Moulet
L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

POUR OU CONTRE LE VEGANISME ?

POUR



EMELINE BACOT
diététicienne-nutritionniste

Manger vegan est-il intéressant pour la santé ?
D'après de nombreuses et récentes études, l'alimentation végétalienne est bénéfique. Elle apporte en général beaucoup plus de fibres et de lipides de meilleure qualité que le régime carné. Le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète, d'ostéoporose, d'obésité et de cancer colorectal notamment, est diminué par rapport à la population végétarienne et encore plus par rapport à la population omnivore.

Est-il possible de manger vegan sans être carencé ?
L'inquiétude porte généralement sur les protéines, le fer et le calcium. Concernant les protéines, les acides aminés sont présents dans tous les aliments en quantités variables, et il n'est pas nécessaire de consommer des légumes secs et des céréales au même repas pour avoir des protéines complètes. Il s'agit d'un mythe. Pour ce qui est du fer, même si le fer végétal est moins disponible, l'organisme met en place un mécanisme d'adaptation lui permettant, au fil du temps, d'absorber plus de fer pour compenser. Pour le calcium, les végétaux (notamment le chou) en contiennent et il est bien absorbé par l'organisme. Tant que l'alimentation est variée et correspond aux besoins de chacun, le véganisme n'entraîne donc pas de risque de carence, sauf en vitamine B12.

Faut-il se complémenter lorsque l'on mange vegan ?
Il est justement indispensable de se complémenter en vitamine B12. Si l'on ne consomme pas ou très rarement des algues (sources de B12), il faudra aussi se supplémenter en iode dont elles sont la seule source d'origine végétale.

Qui peut adopter ce type d'alimentation ?
D'après l'Association américaine de diététique et des diététiciens canadiens, « les alimentations végétalienne, lacto-végétarienne, et ovo-lacto-végétarienne bien planifiées sont appropriées à tous les stades de la vie, y compris la grossesse et l'allaitement ». À condition toutefois de veiller à avoir une alimentation équilibrée et variée, pour répondre aux besoins de l'organisme. Ceux-ci étant différents en fonction de l'âge, de l'activité physique, de l'existence d'une pathologie ou encore d'un état physique particulier.

Le régime vegan fait-il mincir ?
Quelques études tendent à démontrer que les végétariens sont généralement plus sveltes que la population omnivore. Cependant, une alimentation vegan apporte davantage de glucides qu'une alimentation omnivore. Mal conduite, elle peut donc mener à un léger surpoids.



Être ou ne pas être vegan, telle est la question. Nous avons interrogé deux experts sur ce sujet qui divise et laisse dire tout et son contraire. Carences bénéfices... ils donnent leur avis.

Quitterie Pasquesoone

16

CE SERAIT LE POURCENTAGE DE VÉGÉTALIENS EN INDE.
LE POURCENTAGE DE VÉGÉTARIENS ATTEINDRAIT 45 % !
Source : enquête Nielsen.

CONTRE

DR ALEXANDRA DALU
médecin nutritionniste

Manger vegan est-il intéressant pour la santé ?

Contrairement aux végétariens (attention de ne pas confondre !), les végétaliens ont un régime alimentaire qui ne comporte que des aliments issus du monde végétal. Les vegans ne consomment ni viandes, ni poissons, ni fruits de mer, ni produits laitiers, ni œufs, ni aucun autre produit d'origine animale comme le miel. L'alimentation vegan est donc très riche en fruits, légumes, légumineuses, céréales et graines qui apportent des fibres et des vitamines, essentielles pour un bon transit et une bonne immunité. C'est un point positif, mais on ne peut pas puiser la totalité des nutriments nécessaires à une santé optimale dans les végétaux.

Est-il possible de manger vegan sans être carencé ?

Non, ce n'est pas possible à long terme. Les protéines végétales ne sont pas aussi qualitatives que les protéines animales. Même si on mélange des céréales (blé, riz, maïs…) et des légumineuses (lentilles, pois chiches…) comme il est recommandé, leur biodisponibilité, c'est-à-dire la part assimilée par l'organisme, est plus faible. Il en va de même pour le fer d'origine végétale, qui est moins bien absorbé que le fer d'origine animale contenu dans la viande ou le poisson. Même chose pour la vitamine B12 : on en trouve très peu dans les légumineuses, et en grande quantité dans les œufs, par exemple. Plus soft, un régime végétarien (avec du lait, des œufs…) est en revanche possible sans risque d'aucune carence.

Faut-il se complémenter lorsque l'on mange vegan ?

Oui. Pour dépister les carences, il est recommandé d'avoir un suivi médical avec une analyse sanguine. L'objectif : vérifier le stock de fer, de vitamines du groupe B, notamment B9 et B12, mais également de vitamine D qu'on trouve dans le poisson, ou encore de zinc. La supplémentation sera adaptée en fonction du bilan.

Qui peut adopter ce type d'alimentation ?

L'Inserm est clair : l'alimentation vegan est formellement contre-indiquée chez les femmes enceintes, les bébés et les enfants en pleine croissance. Elle est fortement déconseillée aux personnes âgées ou alitées. Et on conseille aux adultes sains qui souhaitent une alimentation purement végétale de consulter leur médecin.

Le régime vegan fait-il mincir ?

Penser que l'on va mincir en ne mangeant que des végétaux est une idée reçue. Le problème : la fonte musculaire, en raison de l'absence de protéines animales. Avec l'alimentation vegan, l'apport protéique journalier est insuffisant en général.

Auteur des « 100 idées reçues qui vous empêchent d'aller bien » et du « Régime cétogène », éd. Leduc.s.

Précieuse B12

La vitamine B12 est essentielle. Elle intervient dans de nombreuses réactions chimiques de l'organisme et participe notamment au renouvellement des globules rouges. Une carence provoque une anémie ainsi que des signes neurologiques irréversibles. Elle est apportée uniquement par les produits d'origine animale : viande, volaille, œuf, poisson.

L'HUILE DE COCO



HUILE DE NOIX DE COCO BIO, LA TOURANGELLE, 6,75 € LE POT DE 314 ML.

HUILE DE COCO BIO, KULAU, 13,19 € LE POT DE 450 ML.

Nouvelle venue au rayon des huiles, cette matière grasse blanche et parfumée a conquis les amateurs de cuisine santé. Explications.

Émilie Nodiga

QUELLE DIFFÉRENCE AVEC LA VÉGÉTALINE ?

La Végétaline est une huile de coco hydrogénée qui était populaire dans les années 70 car elle donne des frites croustillantes. Mais elle a perdu de son attrait depuis qu'on connaît les méfaits de l'hydrogénation. « Ce procédé modifie la structure des acides gras pour produire une huile solide à température ambiante et résistante aux hautes températures, explique la diététicienne Florence Foucaut. Mais si le procédé n'est pas parfait, il génère des acides gras trans qui augmentent le mauvais cholestérol et donc les risques de maladies cardiovasculaires. »

QUID DE SES GRAISSES ?

À plus de 90 %, ses lipides sont des acides gras saturés, souvent associés aux « mauvaises graisses ». « Mais tous les saturés ne se valent pas », souligne notre spécialiste. L'acide laurique notamment, qui représente près de 50 % de l'huile de coco, est un acide gras à chaîne moyenne qui a plusieurs atouts. « Il a un impact plutôt positif sur le taux de cholestérol et, comme il est digéré facilement et utilisé directement sous forme d'énergie, il n'est pas stocké. Mais ça reste une matière grasse, à utiliser avec modération », rappelle Florence Foucaut.

À TEMPÉRATURE AMBIANTE, L'HUILE DE NOIX DE COCO EST À L'ÉTAT SOLIDE.

COMMENT L'UTILISER ?

Sa richesse en acides gras saturés rend l'huile de coco résistante à la chaleur, elle est donc tout indiquée pour les fritures et les cuissons au wok : crevettes à l'ail, bœuf au basilic, poulet au curry... On peut aussi l'utiliser à la place du beurre dans les pâtisseries : sablés, crumble, muffins, cake... Et elle se conserve près de deux ans, dans un placard, à température ambiante.

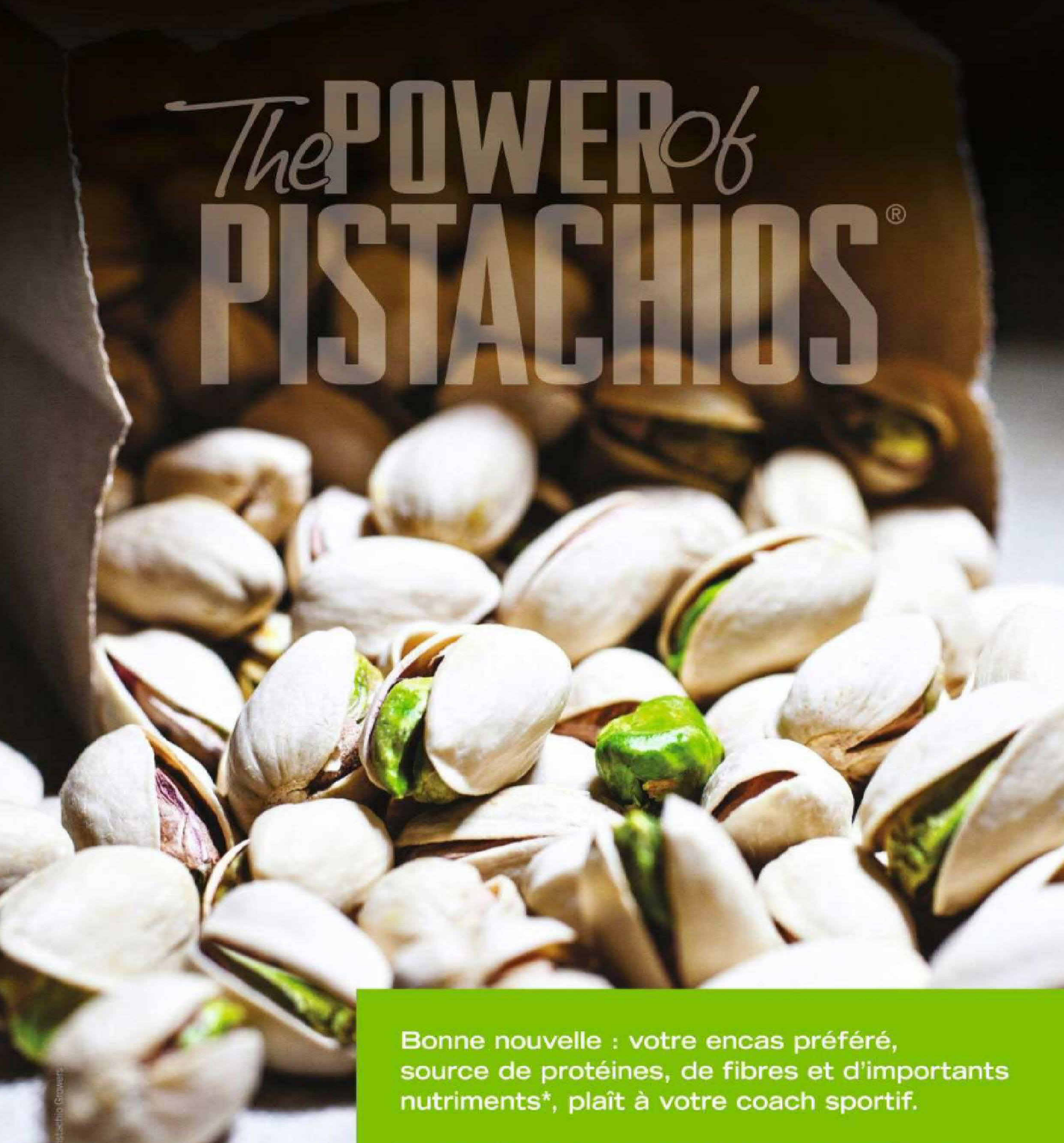
C'EST QUOI ?

Produit traditionnel d'Asie du Sud-Est, elle est obtenue à partir de pulpe de noix de coco séchée et pressée. Vendue en pot, elle a une consistance ferme, une couleur blanche et un parfum de coco (ou pas, si elle est désodorisée). Les huiles de noix de coco bio, « vierges » ou « pressées à froid », sont de meilleure qualité. À ne pas confondre avec l'huile de noix de coco raffinée, aussi appelée huile de coprah, qui a perdu ses qualités gustatives et nutritionnelles et qu'on trouve dans certains produits industriels.

ON LES FAIT MAISON !

DES COOKIES COCO

Travailler 100 g de sucre roux avec 100 g d'huile de coco (non fondue) Ajouter 2 œufs, et enfin 180 g de farine semi-complète de façon à obtenir une pâte molle. Incorporer 100 g de chocolat noir coupé en tout petits dés. Former de petits tas sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, les étaler légèrement et faire cuire 12 à 15 min 180 °C (th. 6).



Bonne nouvelle : votre encas préféré, source de protéines, de fibres et d'importants nutriments*, plaît à votre coach sportif.

* Les pistaches américaines sont une source de protéines et de fibres, mais aussi de zinc, sélénium, cuivre, manganèse, riboflavine et vitamine E, six nutriments antioxydants qui participent à la protection des cellules contre le stress oxydatif.

Pour en savoir plus:
AmericanPistachios.fr

AMERICAN QUALITY PISTACHIOS® California Grown

Retrouvez le logo American Pistachio Growers.

© Copyright 2016-2017 American Pistachio Growers

Ultratendance, les « bols énergie » se composent d'un smoothie de fruits, de légumes et/ou de laits végétaux, et d'une garniture de fruits, de céréales et/ou de graines et noix. Quelques superaliments peuvent compléter le tout, pour démarrer la journée sur les chapeaux de roues !

Carole Garnier

Smoothie bowls

Les p'tits déj pleine forme !



TROP BEAUX LES BOLS ARTISANAUX D'OLIVER BONAS ! 10 £ PIÈCE, WWW.OLIVERBONAS.COM.

À LIRE

Envie d'autres idées ? On se régale en dévorant « Smoothie bowls, les bols énergie » (éd. Marabout). Au menu, des bowls mêlant tour à tour betterave, kale, matcha, myrtille, litchi… Un régal pour les yeux et les papilles ! Recettes à retrouver également sur le blog de l'auteur, www.plusunemiette.com.



SMOOTHIE BOWL CHIA-KIWI-BANANE

POUR 1 - PRÉPARATION : 10 min
REPOS : 12 h

- 2 c. à soupes bombées de graines de chia
- 20 cl de lait de soja + 60 ml
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- 2 kiwis + 1/2
- 1 poignée d'épinards
- 1/2 banane
- 1 fruit de la passion
- 1 grenade
- Noisettes

- Mélanger 20 cl de lait de soja, les graines de chia et le sirop d'érable. Laisser gonfler une nuit au frigo.
- Peler et couper en morceaux la banane et 2 kiwis. Laver les épinards.
- Mettre le tout dans un blender avec 60 ml de lait de soja et mixer jusqu'à obtenir d'une consistance homogène.
- Verser le smoothie et le pudding de chia en même temps dans un bol. Éplucher le 1/2 kiwi restant et le couper en lamelles.
- Prélever la chair du fruit de la passion, détacher les graines de la grenade, concasser les noisettes.
- Disposer tous les éléments sur le smoothie et déguster.

RELISEZ NOTRE NUMÉRO 2, ON VOUS EXPLIQUE TOUT SUR LES QUALITÉS DES GRAINES DE CHIA. GRAINES DE CHIA NOIR MOULUES BIO, NUTIVA, 9,90 € LES 340 G.



SMOOTHIE BOWL AÇAI-BANANE-COCO

LE GRANOLA

On mélange
- 250 g de flocons d'avoine
- 80 g de noix de pécan
- 75 g de noix du Brésil
- 50 g de graines de courge
- 50 g de graines de sésame
- 50 g de graines de pavot
- 1 c. à café de cannelle
- 6 c. à soupe de sirop d'érable
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol
- On répartit sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé, et on fait dorer au four préchauffé à 160 °C (th. 5-6) environ 25 min en remuant à mi-cuisson.

POUR 1 - PRÉPARATION : 5 min
SANS CUISSON

- 2 bananes + 1/2
- 1 c. à soupe de poudre d'açaï (magasins bio)
- 10 cl de lait de coco
- Granola (recette ci-dessus)
- Copeaux de noix de coco

Éplucher 2 bananes et les couper en morceaux. Les mettre dans un blender avec la poudre d'açaï et le lait de coco et mixer jusqu'à obtention d'une consistance homogène.

Verser le smoothie dans un bol. Couper la 1/2 banane en rondelles, les disposer à la surface du smoothie avec quelques cuillerées de granola et des copeaux de noix de coco.

LES BAIES D'AÇAÏ
ELLES SONT RICHES EN ANTIOXYDANTS, EN FIBRES ET EN VITAMINES B, C, A ET E. 15 € LES 100 G, CRUBIO, FORCEULTRANATURE.COM.



SMOOTHIE BOWL KALE-MANGUE

POUR 1 - PRÉPARATION : 5 min
SANS CUISSON

- **1 mangue**
- **2 grandes feuilles de chou kale**
- **15 g de gingembre frais**
- **10 cl de lait d'amande**
- **1 c. à café de pollen (magasins bio)**
- **1 c. à café de noix de coco râpée**
- **1 c. à café d'amandes effilées**
- **1 c. à café de baies de goji**
- **1 c. à café de cranberries**
- **5 amandes entières**
- **4 noix de pécan**

- Couper en morceaux la mangue et les feuilles de chou. Les mettre dans un blender avec le gingembre pelé et le lait d'amande et mixer pour obtenir une consistance homogène.
- Verser le smoothie dans un bol.
- Faire dorer rapidement les amandes effilées dans une poêle à sec. Répartir sur le smoothie le pollen, la noix de coco râpée, les amandes effilées et entières, les cranberries, les baies de goji et les noix de pécan.

LE CHOU KALE a de grandes feuilles vertes et frisées qui sont vendues par bouquet.

Pour profiter des vertus digestives de la menthe, parsemez-en sur votre smoothie.



Du noir corbeau dans ma mayo ? Du charbon dans un gâteau ? Oui, c'est tendance ! On ne parle pas du vulgaire charbon de bois, mais de charbon végétal activé, beaucoup plus sophistiqué. Décryptage...

Carine Bruet

LIMONADE BLACK DETOX, À BASE DE CHARBON ACTIF, EAU, CITRON, JUS D'AGAVE ET PIMENT ROUGE. 3 x 500 ML, 65 €. DETOX-DELIGHT.FR.

Tous au CHARBON !

Cette année, il a fait une entrée remarquée en cosméto : pas un shampooing, masque, dentifrice ou marque beauté (Lush, Origins, The Body Shop, Clarins, Clinique...) qui n'ait échappé à la mode charbonneuse. Ultra-purifiant, antioxydant, méga-absorbant, ce Monsieur Propre des impuretés a tout du produit miracle. Même sa couleur noire, 100 % naturelle, fascine. Séduits eux aussi, boulangers, pâtissiers et chefs commencent à l'inviter dans leurs recettes. Et voilà un noir profond surprenant, qui se mélange plutôt facilement, tient bien à la cuisson et, surtout, se marie avec tout !

Le charbon végétal activé, c'est quoi ?

Appelé aussi « charbon actif », il est le résultat de la calcination à très haute température, entre 600 et 900 °C, de matières végétales naturelles telles que le bois (hêtre, bouleau, peuplier, bambou ou coques de noix de coco). Une fois carbonisés, ces végétaux sont « activés » : on les fait brûler une seconde fois en y injectant sous pression de la vapeur d'eau et de l'air. Ils sont ainsi purifiés, et rendus plus poreux, ce qui leur confère une impressionnante capacité d'absorption. Le charbon végétal activé est commercialisé en bâtonnet ou encore sous forme de poudre noire – c'est elle qui nous intéresse ! – légère, très fine, sans odeur et sans saveur.

La nouvelle star des food addicts

Et il colore tout, de la mozzarella (en vogue dans la ville de Naples) à l'atelier de La Maison de la Mozzarella, à la madeleine Black Orange (charbon végétal et marmelade) chez Mad'leines, en passant par des pâtisseries. Le chef pâtissier Romain Lièvre a surpris le jury du Prix Goût et Santé 2015 avec son superbe Gentleman, un chapeau melon à croquer : biscuit chocolat sans farine, mousse au chocolat Madong 70 %, baies de goji, cœur à la grenade, et surtout son flocage à la poudre de charbon. « Je voulais un dessert monochrome, un beau noir mat qui attire l'œil. Chez moi, on connaît bien le charbon végétal, utilisé pour faciliter la digestion de toute la famille, un vrai remède de "mamie" ! J'ai eu l'idée de m'en servir comme colorant, car j'étais à la recherche d'un rendu visuel très noir. Les cuisiniers ont l'encre de seiche pour colorer. En pâtisserie, c'est beaucoup plus difficile à cause de son goût prononcé. Neutre, le charbon végétal est parfait ! Je l'intègre dans des pâtes à choux, des macarons, ou ma base de biscuit : 5 g de charbon végétal pour 100 g de farine. »



À MENTON, KEVIN LE MEUR A BAPTISÉ ÉBÈNE SON PAIN AU CHARBON.

MÊME LA MOZZA ITALIENNE SE COUVRE DE POUDRE DE CHARBON DE BOIS, COMME LES CHÈVRES CENDRÉS !



LE BLACK CURRY BURGER, UNE RECETTE À DÉCOUVRIR SUR WWW.THIERCELIN1809.COM.

DANS LA MAD'LEINE BLACK ORANGE, LE CHARBON PROVIENT DE COQUES DE NOIX DE COCO. LA MARMELADE D'ORANGE APPORTE UNE NOTE ACIDULÉE.

ROMAIN LIÈVRE ET SON GENTLEMAN À CROQUER.

ORIGINAL, UN CURRY AU CHARBON VÉGÉTAL. CURRY BLACK PEARL, THIERCELIN, 4,98 € LES 35 G. WWW.THIERCELIN1809.COM.

ON TROUVE AUSSI LES DETOX DELIGHT DANS LES SALLES DE SPORT. ICI, AU CLUB MED GYM, RUE BOURSAULT, À PARIS.

AUTRE RECETTE À PIOCHER SUR LE SITE DE THIERCELIN, LE CHOU NOIR AU CURRY BLACK PEARL ET CRÈME D'HIBISCUS.

L'AVIS DU SPÉCIALISTE

Dr Jean-Marie Bourre*

« A priori, pas de danger à le consommer de temps en temps, car les quantités restent faibles. Attention, le charbon inhibe l'action de nombreux médicaments, notamment les contraceptifs oraux, il faut donc le prendre plusieurs heures après avoir absorbé une autre substance chimique. Antidiarrhéique naturel, il peut aussi constiper. Je suis plus réservé quant à la mode détox, très en vogue, de certains régimes qui le prônent comme l'ingrédient minceur miracle. Aucune étude, ni preuve, qu'il ferait maigrir, car il n'absorbe ni le gras, ni le sucre ! » On privilégie donc toujours un produit de grande qualité, et si on décide d'en faire une cure, on demande l'avis de son médecin.

*Docteur en médecine, docteur es-sciences, ingénieur chimiste, ancien directeur des unités de recherche Inserm de neuro-toxicologie et de neuro-pharmaco-nutrition.



AVEC DU CHARBON DE BOIS, ON PEUT AUSSI CONCOCTER UN MASQUE PURIFIANT. ET POUR BLANCHIR SES DENTS, ON LES BROSSE AVEC UN PEU DE POUDRE. ON RINCE ET ON FAIT UN BROSSAGE NORMAL. D'AUTRES IDÉES D'UTILISATION SUR LITTLE-IDEA.FR/CHARBON-VEGETAL-ACTIVE-UTILISATIONS/#MAIN.

Déclinable à volonté

Kévin Le Meur, finaliste 2013 de « La Meilleure Boulangerie de France », a lui aussi craqué pour cet or noir et a créé l'Ébène, un pain noir et moelleux, mélange de farine blanche et seigle, charbon végétal, raisins, pruneaux, anis et fenouil. « J'emploie aussi le charbon pour des petits burgers "charbon-pavot", raconte le boulanger. En Suède et en Russie, où j'ai travaillé, il était habituel d'avaler des pastilles de charbon après un repas trop lourd et copieux. C'est cette idée "santé" qui m'a plu au départ et j'ai été charmé par sa couleur, qui reste intense même après cuisson. » Envie de manger noir ? À l'épicerie fine Thiercelin, on trouve un Curry Black Pearl au charbon, magique pour rehausser sauces et currys de poulet. Sinon, on peut aussi boire noir : Détox Delight, le pionnier des jus détox, propose une Black Beauty Box, comprenant des limonades Black détox à base de citron, charbon, sirop d'agave et piment rouge, ainsi que des laits végétaux à base de noix de cajou, dattes, sirop d'érable, charbon, vanille et stevia.

Des vertus santé connues et reconnues

Utilisé depuis l'antiquité (chouchou des Égyptiens contre les maux de ventre), redécouvert au milieu du XXe siècle, le charbon végétal activé est un puissant absorbant naturel. Ingéré, le charbon demeure tel un aimant dans l'intestin jusqu'à ce qu'il soit évacué dans les selles, en capturant les substances toxiques (métaux lourds, mauvaises bactéries, additifs alimentaires, gaz intestinaux…), sans toucher aux nutriments essentiels. Un remarquable décontaminant naturel dont nos grands-mères ne pouvaient se passer. Il est très efficace en cas de diarrhée, de gastro-entérite, de ballonnements, d'intoxications alimentaires, de troubles digestifs, de problèmes de foie (il favorise la diminution du taux de cholestérol et des triglycérides). Glissé 8 heures dans une carafe, un morceau de 12 cm de long assainit même 1 litre d'eau du robinet ! *



LA MAISON DE LA MOZZARELLA, À PARIS.

LA PREMIÈRE BOUTIQUE DETOX DELIGHT, 106 RUE AMELOT, À PARIS.

* les adresses

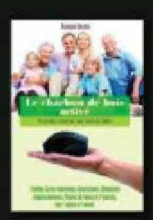
- **BLACK BEAUTY BOX** www.detox-delight.fr
- **MAD'LEINES** (75116 Paris) www.madleine.fr
- **PÂTISSERIE ROMAIN LIÈVRE** (75005 Paris) www.romainlievre.fr
- **AU BAISER DU MITRON** (Kévin Le Meur, Menton) www.aubaiserdumitron.com
- **THIERCELIN** www.thiercelin1809.com
- **LA MAISON DE LA MOZZARELLA** (75015 Paris) www.lamaisondelamozzarella.fr



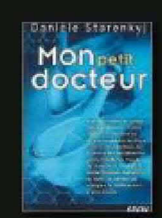
À LIRE



« La Chrono-alimentation du cerveau. Bien nourrir son cerveau à tous les âges de la vie », Dr Jean-Marie Bourre, éditions Odile Jacob



« Le charbon de bois activé », François Versini, éditions Rouge et Vert



« Mon petit docteur », Danièle Starenkyj, éditions Orion

Tête de Moine AOP
la fine fleur du Jura suisse

TÊTE DE MOINE
SWITZERLAND
AOP
Fromage de Bellelay
www.tetedemoine.ch

TÊTE DE MOINE
FROMAGE DE BELLELAY

Inimitable. À l'apéritif, sur plateau, en cuisine, les Rosettes subliment la finesse de la **Tête de Moine AOP**. Au lait cru, sa pâte est onctueuse et son goût fleuri.

Rejoignez-nous sur notre page Facebook
www.tetedemoine.ch

ROSSI conseil • RCS Paris B 422 496 018

SCHWEIZ SUISSE SVIZZERA SWITZERLAND

Suisse. Naturellement.

AOP

Les Fromages de Suisse.
www.fromagesdesuisse.fr



Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé.
www.mangerbouger.fr



20 RECETTES GOURMANDES ARCHIFACILES



Cet hiver, on a La Patate !

Bonne à tout faire, la pomme de terre, elle a tout pour plaire ! En purée, rissolée, en pain ou encore en soupe, elle se métamorphose tous azimuts dans nos petits plats d'hiver. Non, la cuisiner, ce n'est vraiment pas une corvée !

Christelle Vogel

QUELLE POMME DE TERRE UTILISER ?

Chair fondante

- Samba
- Monalisa
- Agata

POUR LA CUISSON AU FOUR

Chair farineuse

- Bintje
- Caesar
- Manon
- Marabel
- Vitelotte

POUR LA PURÉE, LES FRITES, LES SOUPES

Chair ferme

- Amandine
- Annabelle
- Charlotte
- Chérie
- Pompadour
- Ratte…

POUR LES SALADES, LES POÊLÉES, LA CUISSON À L'EAU OU VAPEUR



1 Röstis aux œufs de Poisson

POUR 4 - PRÉPARATION : 15 min
CUISSON : 12 min

- 600 g de pommes de terre à chair ferme
- 1 oignon
- 1 petit œuf
- 20 cl de crème fleurette
- Œufs de poisson : saumon, lump noir, poisson volant (tobiko)...
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Peler les pommes de terre et l'oignon. Les râper grossièrement et les mélanger avec l'œuf battu, saler légèrement et poivrer. Dans une sauteuse, chauffer un fond d'huile et former des petits tas de pommes de terre râpées. Tasser à l'aide d'une spatule et faire cuire 6 à 8 min à feu moyen jusqu'à coloration dorée.

Retourner et poursuivre la cuisson, en ajoutant un filet d'huile d'olive si nécessaire. Égoutter sur de l'essuie-tout.

Fouetter la crème fleurette bien froide à l'aide d'un fouet électrique pour obtenir une crème aérienne.

Servir les röstis avec la crème fouettée et une cuillerée d'œufs de poisson.

ON PARLE D'ŒUFS

QUELLE QUE SOIT LEUR COULEUR, LES ŒUFS DE POISSON SONT UN CONCENTRÉ DE NUTRIMENTS. RICHES EN PROTÉINES (28,6 G POUR 100 G), ILS CONTIENNENT DES OMÉGA-3, DES VITAMINES B ET D (SOLIDITÉ OSSEUSE), ET AFFICHENT UNE HAUTE TENEUR EN PHOSPHORE ET SÉLÉNIUM (ANTIOXYDANT). SEUL POINT FAIBLE, LEUR FORTE TENEUR EN SEL. MAIS ON EN MANGE DE PETITES QUANTITÉS...



Gâteau de Pommes de terre râpées

POUR 4 - PRÉPARATION : 20 min
CUISSON : 55 min

- 600 g de pommes de terre à chair farineuse
- 2 beaux oignons
- 60 g d'emmental râpé
- 1 gros œuf
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de muscade
- Sel, poivre

Peler les pommes de terre et les râper grossièrement. Les saler et les laisser dégorger 20 min dans une passoire. Peler et émincer les oignons. Les faire fondre à la poêle avec l'huile. Mélanger avec les pommes de terre. Ajouter le fromage, l'œuf, la muscade, poivrer et bien mélanger le tout.

Garnir un moule à manqué de papier sulfurisé. Étaler la préparation en tassant bien. Enfourner à 200 °C (th. 6-7) 35 min environ. Démouler et couper en parts.

C'EST PAS GRAS !

LA CUISSON AU FOUR PERMET ICI DE LIMITER L'UTILISATION DE GRAISSE, LA POMME DE TERRE AYANT TENDANCE À SE TRANSFORMER EN ÉPONGE À HUILE LORSQU'ON LA CUIT À LA POÊLE. GRÂCE À CETTE RECETTE, PAS BESOIN ! POUR L'ALLÉGER ENCORE UN PEU, ON AJOUTE DES LÉGUMES RÂPÉS (CAROTTE, BETTERAVE, PANAIS...) AUX POMMES DE TERRE AVANT D'ENFOURNER.

UN APPAREIL À GAUFRES DANS LE COIN ? ON PRESSE LES POMMES DE TERRE ET ÇA CHANGE !



3 Pommes de terre Tapées

BOMBE ANTIOXYDANTE

Juteuses et légèrement croquantes, les graines de grenade contiennent des polyphénols et de la vitamine C, qui aident à lutter contre les radicaux libres et protègent du vieillissement prématuré des cellules. On les parsème à volonté dans nos salades, yaourts, mueslis, etc.

POUR 4 - PRÉPARATION : 15 min
CUISSON : 35 min

- 8 pommes de terre (chair ferme) de taille moyenne
- 1 boule de mozzarella de bufflonne
- 1 oignon nouveau
- 1/4 de grenade
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Brosser les pommes de terre sous l'eau. Les faire cuire 15 à 20 min en robe des champs à l'eau bouillante salée (départ eau froide), jusqu'à se qu'elles soient cuites à cœur. Égoutter et laisser tiédir. À l'aide d'une spatule large, écraser chaque pomme de terre, sans les réduire en purée.

Disposer les pommes de terre tapées sur une plaque à four recouverte de papier cuisson. Émincer l'oignon, en conservant une partie du vert. Couper la mozzarella en cubes. Prélever les graines de grenade (en garder pour la déco).

Répartir le tout sur les pommes de terre. Arroser d'un filet d'huile et enfourner 15 min à 220 °C (th. 7-8). Poivrer, parsemer du reste de grenade avant de servir.



POUR UNE VERSION PLUS RUSTIQUE, ON UTILISE UN PRESSE-PURÉE MANUEL.

4 The Purée

POUR 4 - PRÉPARATION : 15 min
CUISSON : 25 min

- **500 g de pommes de terre à chair fondante**
- **25 cl de lait entier ou végétal**
- **50 g de beurre**
- **1 pincée de muscade**
- **Sel, poivre**

- Peler les pommes de terre, les couper en 2 ou en 4 (selon leur taille) et les faire cuire 20 min à l'eau bouillante salée.
- Égoutter puis passer au moulin à légumes ou écraser au presse-purée.
- Placer la purée dans une casserole et la faire sécher quelques minutes sur feu moyen-doux, en remuant constamment. Incorporer le lait chaud puis le beurre coupé en dés. Poivrer, ajouter une pincée de muscade, mélanger et servir.

PIMP MY PURÉE !

EXOTIQUE
AVEC DU LAIT DE COCO ET UNE PINCÉE DE VANILLE

FERMIÈRE
AVEC DU FROMAGE (COMTÉ, FOURME D'AMBERT, CHÈVRE FRAIS, MIMOLETTE, ETC.) À LA PLACE DU BEURRE

AIL & FINES HERBES
AVEC DE L'OSEILLE ET/OU DE LA CIBOULETTE CISELÉE, ET UNE GOUSSE D'AIL PRESSÉE

MÉDITERRANÉENNE
AVEC DE L'HUILE D'OLIVE (3 C. À SOUPE) ET QUELQUES DÉS D'OLIVES NOIRES

AUX ÉPICES
AVEC DU CUMIN, DU PIMENT D'ESPELETTE OU DU SAFRAN PLUTÔT QUE DE LA MUSCADE

PRÉPARÉE AVEC DE LA TOME FRAÎCHE D'AUBRAC, LA PURÉE PREND LE NOM D'ALIGOT.



Hachis Parmentier

5

PAS DE GÂCHIS!

LE HACHIS PARMENTIER SE PRÉPARE ÉGALEMENT AVEC UN RESTE DE POULET RÔTI, DE GIGOT D'AGNEAU, DE CANARD CONFIT... À DÉFAUT, ON UTILISE DE LA VIANDE DE BŒUF HACHÉE À 15 % QUE L'ON FAIT REVENIR AU PRÉALABLE.

POUR 4 - PRÉPARATION : 20 min
CUISSON : 55 min

- 8 pommes de terre (chair farineuse) de taille moyenne
- 400 g de restes de viande de pot-au-feu
- 1 oignon
- 2 carottes
- 15 cl de lait entier ou végétal
- 30 g de beurre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Peler les pommes de terre, les couper en 4 et les faire cuire à l'eau bouillante salée 20 min. Les égoutter puis les écraser avec le lait et la moitié du beurre. Peler l'oignon, les carottes et les émincer. Les faire revenir 5 min à la poêle avec un filet d'huile d'olive puis les mélanger avec la viande de pot-au-feu effilochée. Saler et poivrer.

Beurrer un plat à gratin, répartir la viande, la recouvrir de purée et lisser la surface. Parsemer de copeaux de beurre et enfourner 30 min à 200 °C (th. 6-7), jusqu'à ce qu'une croûte dorée se forme.

QUEL TALENT CETTE POMME DE TERRE ! ON PEUT MÊME CRÉER DES MOTIFS SUR TISSU, LA PREUVE AVEC LE TUTORIEL MYMANY MOMENTS.BLOGSPOT.FR

1 Pomme de terre 4 Styles

Pommes Paille

* À préparer à la mandoline ou au couteau, pour les plus courageux…

BELGES OU FRANÇAISES, LES « FRENCH FRIES » ?

LEUR PATERNITÉ FAIT DÉBAT ! ET IL Y A AUSSI LA POMME ALLUMETTE, LA POMME GAUFRETTE, LA POMME CHIPS… À PRÉPARER AVEC DES POMMES DE TERRE À CHAIR FARINEUSE (BINTJE, CAESAR, MARABEL, MANON…) ET À FRIRE EN DEUX FOIS, POUR UN CROUSTILLANT AU TOP.

Pommes Frites

* Frites normales !

Pommes Bataille

* Des pommes Pont Neuf coupées en dés, ni plus ni moins.

Pommes Pont Neuf

* Elles doivent leur nom à ce pont parisien, le plus ancien de la ville, où elles auraient été popularisées à l'époque.

CLASSIC POTATO CHIPS

LE TUTORIEL DE LIAGRIFFITH.COM, À CHIPER POUR FABRIQUER DE JOLIS SACHETS À FRITES.



Chili aux Wedges de Patates douces

POUR 4 - PRÉPARATION : 25 min
CUISSON : 1 h

- 4 patates douces de taille moyenne
- 400 g de bœuf haché
- 25 cl de coulis de tomates
- 1 boîte de haricots rouges (400 g)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 piments rouges
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Les épices
- 2 c. à café de paprika doux
- 2 c. à café de thym séché
- 1 c. à café de coriandre moulue
- 1 c. à café de cumin moulu

Brosser les patates douces sous l'eau courante. Les sécher, les trancher en 8 dans la hauteur. Disposer les wedges sur une plaque à four recouverte de papier cuisson. Arroser avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, saler et enfourner 25 min à 200 °C (th. 6-7), en remuant à mi-cuisson.

Émincer l'oignon et les gousses d'ail. Les faire revenir dans un faitout avec 2 c. à soupe d'huile d'olive. Ajouter la viande hachée, les épices, un piment émincé et faire dorer le tout en écrasant la viande à la spatule. Saler, poivrer, arroser de coulis de tomates et laisser mijoter 25 min à couvert, en remuant de temps en temps.

Égoutter les haricots rouges, les rincer sous l'eau et les ajouter 5 min avant la fin de la cuisson. Servir le chili avec les wedges de patates douces, une cuillerée de crème fraîche, quelques feuilles de coriandre fraîche et le piment restant émincé.

Potage de Patates douces au Quinoa

7



POUDRE D'OR

LE CURCUMA NE SE CONTENTE PAS DE COLORER LES PLATS EN JAUNE PÉTANT. CETTE RACINE POSSÈDE DES VERTUS ANTI-INFLAMMATOIRES, ANTIBACTÉRIENNES, DÉTOXIFIANTES ET DIGESTIVES, LIÉES À LA PRÉSENCE DE CURCUMINE, UN PIGMENT ANTIOXYDANT. POUR POUVOIR PROFITER DE SES BIENFAITS, IL FAUT ASSOCIER LE CURCUMA À DU POIVRE ET À UN PEU DE MATIÈRE GRASSE. ICI, C'EST IDÉAL !

POUR 4 - PRÉPARATION : 15 min
CUISSON : 30 min

- 3 patates douces moyennes
- 1 pomme de terre à chair fondante
- 50 cl de bouillon de légumes
- 15 cl de lait de coco
- 1 oignon
- 1 c. à café de gingembre râpé
- 1 c. à café de curcuma (frais ou en poudre)
- 40 g de quinoa rouge cuit
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Coriandre fraîche
- Poivre

Peler la pomme de terre et les patates douces, les couper en dés. Peler et émincer l'oignon, puis le faire fondre dans un faitout avec l'huile d'olive.

Ajouter le gingembre râpé, le curcuma, les patates douces et la pomme de terre en dés. Faire sauter 2 à 3 min puis verser le bouillon et le lait de coco. Laisser mijoter 25 min à couvert. Mixer, répartir le potage dans les assiettes, poivrer puis parsemer de quinoa rouge et de coriandre fraîche.

UNE SUPERBE COLLECTION DE SACS À POMMES DE TERRE À VOIR SUR WWW.BLOG.PATTERNBANK.COM.

POUR 4 - PRÉPARATION : 10 min
CUISSON : 35 min

- 8 beaux pilons de poulet
- 500 g de pommes de terre grenaille
- 200 g de petits pois surgelés
- 2 cm de racine de gingembre
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à café de curry en poudre
- 40 cl de lait de coco
- 2 c. à soupe d'huile d'olive ou de coco
- Sel, poivre

Entailler la peau des pilons de poulet. Les faire revenir 12 min dans un large faitout avec l'huile, jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur toutes les faces.

Réserver la viande, vider l'excès de graisse et faire dorer quelques minutes à la place les pommes de terre, lavées et séchées au préalable.

Ajouter le gingembre râpé, l'ail dégermé et pressé. Replacer la viande dans le faitout, ajouter les petits pois, saupoudrer de curry, arroser de lait de coco, saler, poivrer et laisser mijoter 20 min à feu doux et à couvert.

MERCI MON COCO

EN PLUS D'APPORTER UNE DÉLICATE SAVEUR DES ÎLES À NOS PLATS ET PÂTISSERIES, L'HUILE DE COCO EXTRA-VIERGE CONTIENT DES ACIDES GRAS SATURÉS PARTICULIERS, LES TRIGLYCÉRIDES À CHAÎNES MOYENNES (TCM), QUI EXERCERAIENT UN RÔLE PROTECTEUR SUR LA SANTÉ CARDIOVASCULAIRE. ET, PUISQU'ELLE SUPPORTE LES HAUTES TEMPÉRATURES, ON PEUT L'UTILISER RÉGULIÈREMENT POUR NOS CUISSONS.

8 Cocotte de Pilons de Poulet



9

SAUCE QUI PEUT!

CES POMMES DE TERRE CUITES AU GROS SEL MÉRITENT UN BON ASSAISONNEMENT : ON LES ACCOMPAGNE D'UN PESTO, D'UNE SAUCE TOMATE OU ENCORE D'UNE SAUCE AU FROMAGE FRAIS ET AUX HERBES. ASTUCE ÉCOLO : ON CONSERVE LE SEL DANS UN BOCAL, IL POURRA ÊTRE RÉUTILISÉ POUR UNE AUTRE CUISSON.

Pommes de terre cuites au Sel

LE BON CALIBRE

POUR S'ASSURER UNE CUISSON HOMOGÈNE, ON CHOISIT DES POMMES DE TERRE DE MÊME CALIBRE. CELLES À CHAIR FERME (AGATA, MONALISA…) TIENDRONT BIEN LA CUISSON AU FOUR : ELLES DEVIENDRONT FONDANTES, SANS SE TRANSFORMER EN PURÉE.

POUR 4 - PRÉPARATION : 10 min
CUISSON : 45 min

- 800 g de pommes de terre grenaille
- 1,5 kg de gros sel de mer gris

- Brosser les pommes de terre sous l'eau et bien les sécher. Verser une couche de gros sel dans le fond d'une cocotte.
- Répartir les pommes de terre, puis les recouvrir avec le reste de gros sel.
- Enfourner 45 min à 200 °C (th. 6-7), en piquant une pomme de terre en fin de cuisson pour s'assurer qu'elle est fondante à cœur. Retirer les pommes de terre de leur lit de sel et les servir dans un plat.

10

Patates douces & Blanches au Four



POUR 4 - PRÉPARATION : 15 min
CUISSON : 30 min

- **3 patates douces blanches allongées**
- **2 oranges bio**
- **1 c. à café de Maïzena**
- **Thym frais**
- **Sel, poivre**

Brosser les patates douces sous l'eau, les sécher puis les trancher dans la longueur, de manière à obtenir des frites. Les faire cuire 5 min à l'eau bouillante, égoutter puis les disposer dans un plat, en évitant de les faire se chevaucher.

Râper le zeste d'une orange et presser le jus des deux agrumes.

Délayer la Maïzena dans un peu d'eau et la mélanger avec le jus d'orange. Verser dans une casserole, ajouter le zeste, faire épaissir sur feu moyen-doux, en mélangeant. Verser sur les patates douces, saler, poivrer, parsemer de thym frais. Enfourner 25 min environ à 200 °C (th. 6-7).

JE LA TROUVE OÙ ?

LA PATATE DOUCE À CHAIR BLANCHE EST COMMUNE SUR LES ÉTALS DES DOM-TOM, OÙ SA CHAIR FARINEUSE FAIT LE BONHEUR DES AMATEURS DE « GÂTEAU PATATE ». EN MÉTROPOLE, ON LA TROUVE SURTOUT DANS LES ÉPICERIES ASIATIQUES OU EXOTIQUES. MOINS RICHES EN ANTIOXYDANTS QUE SA COUSINE À CHAIR ORANGÉE (SES ANTHOCYANINES SE CONCENTRENT DANS SA PEAU), SON GOÛT EST EN REVANCHE SIMILAIRE, QUOIQU'UN PEU MOINS SUCRÉ.

PANIERS À POMMES DE TERRE, 48 $ (SITE AMÉRICAIN) WWW.LOSTINE.COM.



IDÉES DE GARNITURES

CLASSIQUE
Fromage blanc, ciboulette ciselée, ail pressé et poivre noir.

AMÉRICAINE
Lardons allumette dorés à la poêle et cheddar, à gratiner.

MARINE
Rillettes de saumon au fromage frais et aneth ciselé.

NORMANDE
Lamelles de pomme crue, fines tranches de camembert, à gratiner.

ORIENTALE
Viande hachée et oignons cuits, dés de fruits secs (pruneau, abricot), cannelle.

FAÇON SANDWICH
Dés de jambon, cornichons, noisette de moutarde à l'ancienne, dés de comté.

12

Pommes de terre en croûte d'Algues



POUR 4 - PRÉPARATION : 25 min
CUISSON : 40 min

- 8 pommes de terre grenaille
- 180 g de farine
- 2 blancs d'œuf + 1 jaune
- 40 g de sel fin
- 2 c. à soupe d'algues séchées en paillettes

Émietter les algues et les mélanger avec la farine et le sel. Incorporer les blancs d'œuf et le jaune. Ajouter un peu d'eau si nécessaire pour obtenir une pâte homogène. Fariner le plan de travail et étaler la pâte sur une épaisseur de 2 mm.

Découper des disques de pâte à l'aide d'un verre large. Enrober les pommes de terre, lavées et bien séchées, en pressant pour bien faire adhérer la pâte.

Disposer les pommes de terre sur la lèchefrite recouverte de papier cuisson, enfourner 40 min à 180 °C (th. 6). Servir dès la sortie du four. Casser la croûte pour déguster !

FORCE MARINE

NORI, WAKAME, DULSE, LAITUE DE MER... ON N'ATTEND PAS DE S'ATTABLER AU RESTO JAPONAIS POUR CONSOMMER CES ALGUES, GORGÉES DE VITAMINES B, ACIDES GRAS OMÉGA-3, MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS (POTASSIUM, CALCIUM, MAGNÉSIUM, PHOSPHORE, IODE). ON EN TROUVE SÉCHÉES EN MAGASIN BIO. À SAUPOUDRER À L'ENVI !

Gratin de Pommes de terre

POUR 4 - PRÉPARATION : 15 min
CUISSON : 45 min

- 1 kg de pommes de terre à chair ferme
- 30 cl de lait
- 100 g de comté
- 20 cl de crème légère
- 1 pincée de muscade
- Poivre

Peler les pommes de terre et les couper en tranches de 2 mm d'épaisseur.
Disposer les pommes de terre dans un plat à gratin. Râper le fromage. Porter à frémissements le lait et la crème (surveiller !), retirer du feu, ajouter le fromage, mélanger sur feu doux jusqu'à ce qu'il ait fondu. Poivrer et assaisonner de muscade râpée.
Verser le mélange sur les pommes de terre et enfourner 45 min à 180 °C (th. 6).

SANS LACTOSE
ON PRÉPARE CE GRATIN AVEC DU LAIT ET DE LA CRÈME DE SOJA OU DE RIZ, ET ON OPTE POUR DU PARMESAN, QUI N'EN CONTIENT QUE DES TRACES... OU ON ZAPPE CARRÉMENT LE FROMAGE.

13

14

Pommes de terre Hasselback

POUR 4 - PRÉPARATION : 25 min
CUISSON : 45 min

- 8 pommes de terre à chair ferme
- 4 gousses d'ail
- 25 g de beurre
- Fleur de sel
- Thym frais

Brosser les pommes de terre et les sécher. Placer une pomme de terre entre les manches de deux cuillères en bois (ou des baguettes chinoises) et la trancher finement et régulièrement, en laissant la lame du couteau buter sur les manches en bois. Procéder de même avec les autres.

Émincer les gousses d'ail, les glisser entre les lamelles de pommes de terre. Placer les hasselback sur la lèchefrite recouverte de papier cuisson, puis arroser de beurre fondu, parsemer de fleur de sel, de brins de thym. Enfourner 45 min à 200 °C (th. 6-7).

RENDONS À CÉSAR...

LES POMMES DE TERRE « HASSELBACK » ONT VU LE JOUR DANS LES CUISINES DE L'HÔTEL HASSELBACKEN, À STOCKHOLM. UNE VARIANTE CONSISTE À LES RECOUVRIR D'UNE TRANCHE DE FROMAGE QUE L'ON GRATINE... FAÇON RACLETTE CHIC.



Pain aux Pommes de terre

POUR 4 - PRÉPARATION : 20 min
REPOS : 1 h 30 **- CUISSON :** 1 h 15

- 250 g de farine bise (T80)
- 3 pommes de terre à chair farineuse (350 g)
- 7 cl d'eau
- 1 sachet de levure de boulangerie déshydratée
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de sel

Peler les pommes de terre, les couper en deux et les cuire 15 min à l'eau bouillante salée. Égoutter et écraser au presse-purée. Laisser refroidir puis incorporer l'huile.

Dans un large saladier, mélanger la farine avec le sel et la levure déshydratée. Incorporer la purée, puis l'eau, en pétrissant jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Couvrir et laisser reposer 1 h.

Façonner le pain selon la forme désirée puis le placer dans un moule à pain ou à cake graissé et fariné. Le laisser reposer 30 min supplémentaires.

Placer un ramequin rempli d'eau dans le four. Enfourner le pain à 230 °C (th. 7-8) pendant 10 min, puis à 180 °C (th. 6) 50 min.



16 Pommes Dauphine

POUR 4 - PRÉPARATION : 25 min
CUISSON : 4 min

- 300 g de purée de pommes de terre
- 3 œufs
- 100 g de farine
- 10 cl d'eau
- 10 cl de lait
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- Huile de friture

* Porter à ébullition l'eau, le lait, avec l'huile et le sel. Retirer du feu, ajouter la farine d'un seul coup et mélanger jusqu'à ce que la pâte se détache des parois. Incorporer les œufs l'un après l'autre, puis la purée de pommes de terre refroidie.
* Chauffer l'huile de friture à 180 °C.
* Former des pommes dauphine à l'aide de deux cuillères à café. Les faire frire environ 4 min en procédant en plusieurs fournées. Égoutter sur du papier essuie-tout et servir sans attendre.

17 Pommes Noisettes

POUR 4 - PRÉPARATION : 15 min
CUISSON : 4 min

- 300 g de purée de pommes de terre
- 3 c. à soupe de farine
- 1 œuf
- Sel, poivre
- Chapelure
- Huile de friture

* Mélanger la purée de pommes de terre froide avec l'œuf, la farine, sel et poivre.
* Former des billes de purée en les roulant entre les paumes des mains humidifiées puis les rouler dans la chapelure.
* Faire frire les pommes noisettes dans un bain d'huile à 180 °C puis les égoutter sur du papier absorbant.

CHAPELURE FINE, JARDIN BIO, 1,30 € LES 200 G.

DAUPHINE OU NOISETTE ?

LA POMME DAUPHINE SE PRÉPARE SUR UNE BASE DE PÂTE À CHOUX ET GONFLE À LA CUISSON. LA POMME NOISETTE, PLUS CROUSTILLANTE, GARDE SON CALIBRE INITIAL. ON PEUT ÉGALEMENT LES PRÉPARER AVEC DE LA PURÉE DE PATATES DOUCES (ORANGE, BLANCHE, VIOLETTE...), POUR PLUS DE COULEURS DANS L'ASSIETTE. ELLES SE CONGÈLENT BIEN ET SE RÉCHAUFFENT ENSUITE AU FOUR.



Frites de Patates douces

18

POUR 4 - PRÉPARATION : 20 min
CUISSON : 25 min

- 3 patates douces
- Fleur de sel
- 3 c. à soupe d'huile de coco

Peler les patates douces, les couper en tranches de 1 cm, puis en frites longues.
Placer les frites dans un saladier, arroser d'huile de coco fondue, bien mélanger puis disposer sur la lèchefrite recouverte de papier cuisson. Parsemer de fleur de sel et enfourner 25 min à 200 °C (th. 6-7) en remuant les frites à mi-cuisson.

GARDEZ LA FRITE !
CUITES AU FOUR, LES FRITES DE PATATES DOUCES AFFICHENT UN INDEX GLYCÉMIQUE MODÉRÉ. IL L'EST D'AUTANT PLUS QU'ON LES DÉGUSTE AVEC LEUR PEAU. DANS CE CAS-LÀ, ON CHOISIT DES PATATES DOUCES BIO QU'ON BROSSE SOUS L'EAU CLAIRE AVANT DE LES TAILLER EN FRITES.

TEE-SHIRT ET SWEATS À PETITS PRIX... BELGEUNEFOIS.BE.

MINI-FOURCHETTES À FRITES WWW.SUZYETSONLAPIN.BLOGSPOT.FR.



Ecrasé de Vitelottes

ANTIOXYDANTE

Cultivée dès le XVIe siècle au Pérou, la vitelotte est une variété ancienne de pomme de terre remise au goût du jour. Ses pigments, de la famille des anthocyanes sont particulièrement antioxydants. Pour que sa couleur ne s'affadisse pas, on évite de la peler avant de la cuire. Avec elle, place aux purées et hachis parmentier funky !

À customiser avec de la muscade, de la coriandre fraîche, ou en remplaçant le lait par du lait de coco.

POUR 4 - PRÉPARATION : 25 min
CUISSON : 20 min

- **500 g de pommes de terre vitelottes**
- **10 cl de lait demi-écrémé ou végétal**
- **Sel, poivre**

Brosser les vitelottes et les placer dans une marmite remplie d'eau froide salée. Porter à ébullition et laisser cuire 20 min, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Égoutter et éplucher les vitelottes encore chaudes (les tenir avec un linge pour ne pas se brûler). Les passer au presse-purée. Incorporer le lait chaud, poivrer.

19



Pommes Duchesse

POUR 4 - PRÉPARATION : 30 min
REPOS : 20 min - **CUISSON :** 35 min

- 600 g de pommes de terre à chair farineuse
- 3 jaunes d'œufs
- 50 g de beurre + 20 g
- Sel

Peler les pommes de terre, les couper en 2 ou en 4, selon leur taille. Les plonger dans une marmite d'eau froide salée. Porter à ébullition et laisser cuire 15 min. Égoutter puis les passer au presse-purée. Placer la purée dans une casserole et la faire sécher sur feu moyen 2 à 3 min, en remuant.

Hors du feu, incorporer 50 g de beurre en dés puis les jaunes d'œufs. Replacer la casserole sur feu doux et remuer énergiquement pour lier la purée. Laisser tiédir hors du feu, en mélangeant régulièrement pour ne pas qu'une croûte se forme.

Mettre la purée dans une poche munie d'une douille cannelée de 1 cm de diamètre et former les pommes duchesse sur une plaque à four recouverte de papier cuisson. Badigeonner délicatement avec le reste de beurre fondu puis enfourner à 200 °C (th. 6-7) pendant 12 min. Servir aussitôt.

DUCHESSE PARFAITE

POUR RÉUSSIR SES POMMES DUCHESSE, ON SURVEILLE ATTENTIVEMENT LEUR CUISSON : ELLES DOIVENT ÊTRE JUSTE CUITES, SINON LEUR CHAIR, TROP MOLLE, EST DIFFICILE À DESSÉCHER ET À FAÇONNER. ENFIN, ON ÉCRASE LES POMMES DE TERRE AU PRESSE-PURÉE ET NON AU MIXEUR, AU RISQUE DE LES VOIR « CORDER » (PRENDRE UNE CONSISTANCE GLUTINEUSE).

JE PLANQUE LES ENDIVES

RECETTES POUR 4 PERSONNES

L'amertume de la bière ? Chéri adore. Bizarrement, celle de l'endive à la Béchamel lui laisse une impression… amère. Mais puisque l'endive, c'est bon pour la santé (fibres, potassium, acide folique, vitamine C et sélénium antioxydants), on ne va pas s'en priver. Notre mission : planquer le chicon… sans se faire attraper !

Christelle Vogel

TABOULÉ ASIATIQUE

✱ Râper 100 g de céleri-rave et de carotte, les placer dans un saladier avec 1 endive finement émincée, 100 g de poulet rôti effiloché, 1 tranche d'ananas en dés, les feuilles ciselées de 1 branche de menthe, 400 g de quinoa cuit et refroidi. ✱ Émulsionner le jus de 1 citron avec 2 c. à soupe d'huile de colza, 1 c. à café de miel d'acacia, 1 c. à café de nuoc-mâm (sauce poisson), sel et poivre. ✱ Verser sur la salade et mélanger.

INDICE DE CAMOUFLAGE 4/5

Nous : « J'ai essayé de refaire la salade du vietnamien, tu sais, celle que tu aimes bien. Qu'est-ce que tu en penses ? »
Lui : « Ah chouette !… chrunch… chrunch… Ah oui, ça ressemble beaucoup, c'est très bon. »
S'il aime le sucré-salé, c'est dans la poche !



ÇA POUSSE COMMENT, UNE ENDIVE ?

La majorité des endives françaises sont cultivées en salle. Après avoir poussé en plein champ, les racines sont prélevées et disposées dans des bacs contenant des nutriments puis alimentées en eau tiède. L'endive se développe dans le noir pendant environ 21 jours avant d'être « cassée », c'est-à-dire détachée de sa racine.

Rouleau de printemps

* Réhydrater 12 galettes de riz dans de l'eau tiède et les placer sur un torchon propre au fur et à mesure. * Garnir chaque galette avec 3 demi-crevettes, 1 feuille de laitue, de fins bâtonnets de carotte et concombre, 1 bâtonnet de mangue, quelques feuilles de menthe et 1 feuille d'endive. * Rouler fermement le tout, servir avec une sauce pour nems.

Indice de camouflage 1/5

On y était presque. Mais il a fallu qu'un morceau d'endive tombe dans l'assiette à la dégustation du deuxième rouleau… L'endive a été retirée du troisième rouleau avant dégustation. Échec, donc.

Salade aux lardons

* Dans un bol, émulsionner 1 c. à soupe de vinaigre de cidre, 1 c. à café de moutarde douce, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à café de sirop d'érable, du sel et du poivre. * Émincer 1 petite endive et 1 cœur de sucrine. * Assaisonner le tout avec la vinaigrette et répartir dans les assiettes. * Faire dorer à la poêle 50 g de lardons allumettes (sans matière grasse) et les répartir sur la salade. * Pocher 4 œufs, les disposer dans les assiettes, parsemer de ciboulette ciselée et servir.

Indice de camouflage 2/5

L'œuf poché, il adore. Les lardons aussi. Mais cela n'a pas suffi à estomper le goût de l'endive : « Elle est amère, ta sucrine ! ». La salade a été laissée de côté. Dommage.



L'ENDIVE EST APPELÉE « CHICON » DANS LE NORD ET EN BELGIQUE (« WITLOOF » EN FLANDRE) OU ENCORE « CHICORÉE » DANS LES PAYS GERMANIQUES.

ASTUCES ANTI-AMERTUME

- ON CHOISIT SES ENDIVES BIEN BLANCHES, OURLÉES DE JAUNE. ON ÉVITE CELLES À L'EXTRÉMITÉ VERTE, À LA SAVEUR MOINS FINE.
- L'AMERTUME DE L'ENDIVE SE DÉVELOPPE À MESURE QU'ELLE SÈCHE. ON LA DÉGUSTE AUSSI RAPIDEMENT QUE POSSIBLE.
- L'ENDIVE SERA MOINS AMÈRE SI ON L'ÉVIDE EN CREUSANT UN CÔNE DE CHAIR À SA BASE.

Velouté de pommes et d'endives

* Peler 2 pommes, mettre 1 quartier de côté (le citronner pour éviter l'oxydation) et couper le reste en dés. * Dans un fait-tout, faire fondre 1 oignon émincé avec un filet d'huile d'olive. * Ajouter 2 petites endives émincées, 300 g de pommes de terre en dés, les pommes, faire revenir 2 min. * Verser 80 cl de bouillon, ajouter 2 feuilles de laurier et cuire 25 min à couvert. * Mixer et verser dans les bols. * Couper le quartier de pomme réservé en minuscules dés à parsemer sur le velouté avec du persil ciselé et servir.

Indice de camouflage 5/5

Présentée à Chéri comme un « velouté aux 2 pommes » (avec petits dés de pomme à l'appui), cette recette remporte la palme de l'opération camouflage !

Chutney à l'endive

Dans une casserole, faire fondre 1 petit oignon rouge ciselé avec 1 filet d'huile d'olive. * Ajouter 1 endive émincée, faire cuire 2 min à feu moyen. * Peler et couper 2 poires en dés. * Les ajouter dans la casserole avec 1 c. à soupe de raisins secs. * Arroser avec 5 cl de jus d'orange, 3 c. à soupe de vinaigre de cidre, saler, poivrer et laisser compoter 25 min environ. * Servir avec des aiguillettes de canard poêlées.

Indice de camouflage 4/5

Une assiette joliment dressée, avec une cuillerée de chutney sous chaque aiguillette de canard, des carrés de polenta grillés, une poignée de mâche assaisonnée au balsamique… Chéri a TOUT mangé. Mais c'est sans doute parce qu'on a tenu bon sur la liste des ingrédients du chutney (ouf !).

ORANGES CITRONS POMELOS (LES AGRUMES QUOI !)

Du vert à l'orange en passant par le jaune, avec leurs couleurs rayonnantes, les agrumes ensoleillent nos hivers et nos assiettes. Pour réveiller nos plats et leur apporter de la fraîcheur, on mise sur la magie du zeste !

Marie-Amélie Druesne



1 CITRONS CONFITS AU SEL

POUR 1 BOCAL DE 4 CITRONS
PRÉPARATION : 10 min
MACÉRATION : 3 semaines

- 4 citrons jaunes non traités et bio
- Sel gris de mer (par exemple, sel de Guérande)
- 6 feuilles de laurier
- Quelques grains de poivre noir

- Rincer les citrons. Les fendre en 4 dans la longueur sans les couper jusqu'au bout. Écarter délicatement les quartiers et mettre dans chaque citron 1 c. à soupe de gros sel.
- Placer les citrons dans un bocal préalablement ébouillanté, l'ouverture vers le haut et en les serrant bien. Ajouter 1 c. à soupe de sel entre chaque citron, le laurier, les grains de poivre, puis fermer le bocal.

Trois jours plus tard

- Les citrons ont rendu tout leur jus. Faire bouillir une casserole d'eau, laisser refroidir.
- Recouvrir les citrons avec cette eau. Refermer le bocal hermétiquement et laisser macérer à l'abri de la lumière au moins 3 semaines avant utilisation.
- Après ouverture, placer le bocal au réfrigérateur et consommer dans un délai d'un mois. Le bocal non ouvert se garde 6 mois dans un endroit sec, à l'abri de la lumière.

10 MIN

1 BOCAL

25 CAL/CITRON

DU PEP'S DANS MON ASSIETTE

Incontournables de la cuisine du Maghreb, les citrons confits au sel se glissent dans les tajines, avec une viande blanche, ou dans une marinade de poisson. Lors de la préparation, on peut remplacer l'eau par de l'huile d'olive, mais les citrons confits sont alors plus caloriques !
Le jus peut être utilisé pour agrémenter une vinaigrette.



GOD SAVE THE MARMELADE!

Si prisée des Britanniques, la marmelade peut se réaliser avec d'autres agrumes : orange amère, clémentine, mandarine ou encore kumquat. On peut aussi concocter une marmelade d'oranges. On opte alors pour l'orange maltaise : sa chair étant parfumée et juteuse, elle se prête bien à la marmelade.

MARMELADE D'AGRUMES

UN DEUX TROIS SOLEIL!

POUR 6 POTS - PRÉPARATION : 30 min
CUISSON : 2 h 20 min - MACÉRATION : 1 nuit

- 1 pomelo non traité et bio
- 2 citrons non traités et bio
- 3 oranges non traitées et bio
- 1 litre d'eau
- Sucre en poudre (compter 1,2 kg pour 800 g de fruits préparés)

Laver les agrumes. Les éplucher et réserver les écorces. Retirer la partie blanche (l'albédo) et les fines membranes.

Couper chaque quartier en 2 ou 3 et ôter les pépins. Émincer les écorces en lanières et les faire macérer avec la pulpe des agrumes pendant une nuit.

Le lendemain

Verser cette préparation dans une bassine à confiture ou un faitout, ajouter l'eau, porter à ébullition. Couvrir et laisser frémir à feu doux 2 h, en surveillant la cuisson et en remuant de temps en temps.

Retirer du feu. Ajouter le sucre, mélanger jusqu'à complète dissolution. Remettre sur feu vif 20 min environ, jusqu'à ce que les écorces soient translucides. Vérifier la consistance en versant une cuillerée de marmelade sur une assiette froide : elle doit se figer rapidement. Mettre en pots, les fermer puis les retourner.

Conserver les pots de marmelade dans un endroit sec et à l'abri de la lumière.

30 MIN | 6 POTS | 56 CAL/CUIL DE 25 G

SUS AU GRAS!
Le véritable cheesecake new-yorkais est élaboré avec un fromage frais à tartiner. Nous, on préfère utiliser des petits-suisses, pour alléger le gâteau. En bouche, il apparaîtra moins gras et la texture sera plus mousseuse.

LE CHEESE CAKE PASSE À L'ORANGE

3

POUR 8 PERSONNES - PRÉPARATION : 30 min - CUISSON : 1 h 05

- 170 g de biscuits (petit-beurre, shortbread ou biscuit « thé »)
- 70 g de beurre
- 12 petits-suisses ou 500 g de fromage blanc à 0 %
- 2 œufs
- 90 g de sucre
- 50 g de sucre roux
- 3 oranges non traitées
- 1 feuille de gélatine
- Quelques rondelles d'orange pour la déco

Préchauffer le four à 150 °C (th. 5). Écraser les biscuits et les réduire en poudre. Mélanger avec le beurre fondu dans un bol. Tapisser le fond d'un moule à charnière avec ce mélange et bien tasser.

Dans un saladier, mélanger les petits-suisses avec le sucre, ajouter les œufs, le jus d'une orange et son zeste râpé finement.

Verser sur la base au biscuit.

Placer un volume d'eau chaude dans le bas du four et enfourner le cheesecake pour 1 h de cuisson. Le sortir du four et laisser refroidir.

Préparer le sirop à l'orange. Tremper puis essorer la gélatine dans un bol d'eau froide. Mettre le jus et les zestes émincés des 2 oranges restantes dans une casserole. Ajouter le sucre roux et faire tiédir le mélange. Incorporer la gélatine, bien mélanger puis laisser refroidir à température ambiante.

Verser ce coulis sur le gâteau, laisser prendre au réfrigérateur 2 h.

30 MIN

8 PERS.

275 CAL/PERS.

4

LÉGER COMME UN NUAGE

Les blancs battus en neige donnent de la légèreté aux pâtes à gâteau. Et ils sont parfaits nutritionnellement, car constitués à 90 % d'eau, le reste étant des protéines. À adopter donc pour un cake aérien !

L'IRRESISTIBLE

CAKE AU CITRON

POUR 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 min - **CUISSON :** 40 min

- 175 g de sucre semoule
- 150 g de farine
- 4 œufs
- 3 c. à soupe d'huile
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 citron non traité et bio

Pour le glaçage

- 120 g de sucre glace
- Le jus d'un citron

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

Battre rapidement les jaunes d'œufs et le sucre. Verser petit à petit la farine et la levure préalablement mélangées. Râper finement le zeste, presser le jus du citron et les ajouter à la préparation. Bien mélanger. Ajouter l'huile. Battre les blancs d'œufs en neige ferme et les incorporer délicatement à la pâte.

Verser la préparation dans un moule à cake antiadhésif et enfourner 40 min. Sortir le cake du four et le laisser refroidir.

Pour le glaçage

Pendant ce temps, préparer le glaçage en mélangeant énergiquement le sucre glace et le jus de citron. Verser cette préparation sur le cake et la laisser figer.



15 MIN | 8 PERS. | 300 CAL/PERS.

5 SALADE DE RIZ NOIR

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 min - **CUISSON :** 20 min

- 150 g de riz noir (riz vénéré)
- 120 g de chair de crabe
- 3 pamplemousses
- Le jus d'un citron
- Quelques pousses de salade mélangée (mesclun)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 1 c. à café de miel
- Sel, poivre

Porter à ébullition 35 cl d'eau dans une casserole et plonger le riz noir. Baisser le feu et laisser mijoter 20 min. Égoutter dans une passoire et laisser refroidir.

Peler les pamplemousses à vif et détacher les quartiers (retirer les parties blanches).

Dans un saladier, mélanger le crabe, le riz, l'huile d'olive, le jus de citron, la sauce soja et le miel. Saler et poivrer.

À l'aide d'un emporte-pièce, déposer un rectangle de salade de riz noir sur chaque assiette. Disposer les suprêmes de pamplemousse sur le dessus et parsemer de jeunes pousses de salade mélangées.

IL EN A UN SACRÉ GRAIN !

Dans la Chine impériale, le riz noir était réservé à la noblesse, ce qui lui a valu le surnom de « riz des empereurs ». Riche en antioxydants (qui lui donnent sa couleur sombre) et en fibres, il représente une saine et délicieuse alternative au riz blanc.



BOULE À RIZ EN ALUMINIUM DIAMÈTRE 12CM SANS CHAÎNETTE. TELLIER. 18,70 €

POUR BIEN DRESSER DES GARNITURES SUR LES ASSIETTES, FORMES RECTANGULAIRES DE BUYER, 9,90 €.

20 MIN

4 PERS.

255 CAL/PERS.



BISCUIT ROULÉ AU CITRON VERT...



PRESSE-CITRON OSLO EN BOIS D'OLIVIER, LAURENT BARBIER, 15,50 €. WWW.SHOKKI.BE.





LE LOGO BIO EUROPÉEN ET LE LOGO FRANÇAIS, UN PEU PLUS EXIGEANT.

LE BONHEUR EST DANS LA PULPE

Comme son cousin le citron jaune, le citron vert est riche en vitamines C, A, B1 et B2 et en antioxydants. En cuisine, si on utilise le zeste, on choisit des agrumes non traités. Souvent, l'écorce est exposée à des produits toxiques (fongicides ou cires destinées à rendre les agrumes brillants...).

POUR 6 PERSONNES
PRÉPARATION : 30 min - **CUISSON :** 20 min

- 125 g de sucre semoule
- 30 g de farine
- 50 g de fécule de pomme de terre
- 3 œufs
- Sucre glace

Pour le lemon curd

- 4 citrons verts bio
- 3 c. à soupe de Maïzena
- 2 œufs
- 60 g de sucre
- Eau

- Préchauffer le four à 150 °C (th. 5). Dans un saladier, fouetter les jaunes d'œuf (réserver les blancs) et le sucre jusqu'à l'obtention d'une crème mousseuse. Ajouter la farine et la fécule en pluie. Bien mélanger.
- Battre les blancs en neige ferme et les incorporer délicatement à la préparation.
- Verser la pâte sur une plaque de cuisson (de préférence en silicone) et cuire 15 min environ. Dès que le biscuit est cuit, le démouler sur un linge légèrement humide.

Préparer le lemon curd

- Dans une casserole, mélanger la Maïzena, le sucre et les œufs. Presser les citrons et prélever un zeste. Ajouter un volume d'eau égal à celui du jus. Chauffer à feu doux en remuant sans cesse jusqu'à épaississement. Ôter du feu et laisser tiédir puis étaler sur le biscuit et rouler ce dernier. Saupoudrer de sucre glace et de zestes râpés.

30 MIN

6 PERS.

270 CAL/PERS.

7

ET SA CREME ANGLAISE AU CITRON VERT

SOS CRÈME LÉGÈRE

Pour moins de calories, on peut remplacer le sucre en poudre par 100 g de sirop d'agave. On en utilise moins, grâce à son pouvoir sucrant plus élevé, et son IG est plus bas. Tout bénef !

AGAR AGAR BIO EN POUDRE, NAT-ALI 2 x 4 G, 1,80 €. WWW.BIENMANGER.COM.

S'IL TE PLAIT... TU ME FAIS UN CAKE AU CITRON AVEC PLEIN DE CRÈME ANGLAISE ET JE RANGE MA CHAMBRE...

POUR 50 CL DE CRÈME ANGLAISE

PRÉPARATION : 15 min - **CUISSON :** 5 min

* 2 jaunes d'œuf * 125 g de sucre * 50 cl de lait * 1 c. à café de Maïzena * 1 citron vert

* Battre les jaunes d'œuf et le sucre dans un saladier jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Porter le lait à ébullition. Verser le lait chaud en filet sur la préparation œufs-sucre puis la Maïzena délayée dans une c. à soupe de lait froid. Bien mélanger.
* Renverser le tout dans une casserole. Laisser épaissir à feu doux, environ 5 min, sans faire bouillir et sans cesser de remuer.
* Retirer la crème du feu et ajouter le jus du citron vert. Laisser refroidir puis réserver au frais jusqu'au moment de servir.





FIADONE CITRON-COCO

POUR 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 min - **CUISSON :** 25 min

- 500 g de brocciu (ou brousse)
- 5 œufs
- 100 g de sucre
- 30 g de noix de coco râpée
- Le zeste d'un citron vert non traité
- Sucre glace
- Quelques copeaux de noix de coco fraîche

- Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- Écraser le brocciu à la fourchette. Mélanger avec les œufs, le sucre, la noix de coco râpée puis ajouter le zeste de citron vert.
- Verser la préparation dans un plat rectangulaire antiadhésif. Faire cuire 25 min jusqu'à ce que le gâteau soit un peu doré.
- Laisser refroidir puis découper des parts de 4 × 4 cm directement dans le plat. Parsemer de copeaux de noix de coco fraîche et de sucre glace.

10 MIN | 8 PERS. | 210 CAL/PERS.

LA NOIX DE COCO, UN ALIMENT SANTÉ

Une portion de noix de coco fraîche (50 g) fournit 10 % des apports journaliers de fibres conseillés à un adulte. La pulpe est riche en lipides (35 %), en eau (45 %) et pauvre en glucides (3,5 %). Alors, on n'hésite pas à la glisser en copeaux dans les flans pâtissiers, salades de fruits...



MÉLI-MÉLO DE LÉGUMES RÔTIS & AGRUMES CONFITS

PAS SI HAS BEEN LE PANAIS!

Dans le panier des légumes anciens, le panais a tout pour plaire. Sur le plan nutritionnel, il est intéressant car concentré en vitamines, en potassium et en magnésium. Cru comme cuit, il se glisse dans les préparations où il révèle sa petite saveur sucrée qui séduit aussi les enfants.

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 min - **CUISSON :** 30 min

- 6 carottes
- 6 panais
- 2 citrons non traités
- 4 oranges non traitées
- Olives niçoises
- 8 grosses échalotes
- Quelques brins de marjolaine
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préchauffer le four à 190 °C (th. 6-7). Laver et couper les panais en deux dans la longueur. Peler les échalotes, éplucher les carottes, les couper dans la longueur.

Couper les citrons et les oranges en quartiers en gardant l'écorce.

Disposer le tout dans un plat allant au four, parsemer d'olives niçoises et de marjolaine. Arroser d'huile d'olive, saler et poivrer. Mettre au four 30 min en retournant les légumes de temps en temps.

15 MIN

4 PERS.

220 CAL/PERS.

10

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 15 min - **CUISSON :** 15 min

- 12 ailes de poulet
- 130 g de maïs en boîte
- 100 g d'oignons nouveaux
- 1/2 poivron vert
- 3 citrons verts
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de coriandre ciselée
- Quelques gouttes de Tabasco vert
- Sel, poivre

Dans un bol, mélanger les oignons coupés en dés, la coriandre, le poivron en dés, le maïs, le jus de 2 citrons et quelques gouttes de Tabasco vert. Verser 4 c. à soupe d'huile d'olive. Saler et poivrer. Bien mélanger.

Chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse. Ajouter les ailes de poulet et les faire dorer 10 à 15 min à feu moyen. Verser le jus du citron vert restant. Saler et poivrer. Arroser de sauce au citron vert et au maïs avant de servir.

FOU D'AILES

Si on adore leur côté croustillant, les ailes de poulet restent assez caloriques. Une fois de temps en temps, ça passe amplement, mais on peut aussi remplacer les ailes par du blanc de poulet mariné dans du jus de citron vert et 2 c. à soupe d'huile d'olive.

15 MIN

4 PERS.

365 CAL/PERS.

AILES DE POULET SAUTÉES AU CITRON VERT



BURGER AU SAUMON & SAUCE AU PAMPLEMOUSSE

VOIR LA VIE EN (POMELO) ROSE

Le pomelo est un allié pour affronter l'hiver. Énergisant, peu sucré, peu calorique (40 Cal pour 100 g), il couvre 60 % de nos besoins journaliers en vitamine C. Pour garder la ligne, rien de tel qu'une moitié de pomelo en dessert ou au petit déjeuner !

11

SERVIR AVEC UNE SALADE DE QUARTIERS DE POMELOS ACCOMPAGNÉE DE CIBOULETTE.

POUR 4 PERSONNES - PRÉPARATION : 25 min **- CUISSON :** 10 min

- 4 pains à hamburger
- 4 pavés de saumon
- Feuilles de roquette
- 1 avocat
- 1 oignon rouge
- 100 g de pecorino
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Pour la sauce

- 1 pomelo
- 150 g de fromage blanc à 0 %
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin
- Sel, poivre

Émincer l'oignon rouge. Couper l'avocat en tranches. Émietter grossièrement le pecorino. Diviser ces ingrédients en quatre.

Dans une grande poêle, chauffer un filet d'huile d'olive puis faire revenir les pavés de saumon 5 min de chaque côté à feu moyen. Saler, poivrer.

Pendant ce temps, verser dans un bol le jus de pomelo, le fromage blanc et le vinaigre de vin. Mélanger, saler et poivrer.

Faire légèrement dorer les pains sous le gril du four quelques minutes.

Tartiner chaque base de sauce au pomelo, parsemer de roquette puis de pecorino. Poser un pavé de saumon sur un pain, ajouter un peu de sauce, l'oignon rouge émincé puis les tranches d'avocat. Terminer en parsemant un peu de pecorino, quelques feuilles de roquette, et refermer avec la seconde moitié de pain.

25 MIN

4 PERS.

580 CAL/PERS.



SOUPE CITRONNÉE AU TOFU

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 10 min - **CUISSON :** 25 min

- 4 pommes de terre moyennes
- 1 l de bouillon de volaille (ou de bouillon dashi, épiceries bio)
- 250 g de germes de soja
- 200 g de tofu
- 2 citrons
- 1 c. à soupe de pâte miso blanc
- 1 c. à soupe de sauce soja
- Quelques brins de ciboulette
- Poivre

Dans un bol, mélanger le tofu en dés avec la sauce soja. Placer au frais.

Éplucher les pommes de terre, les couper en 2 puis en lamelles de 5 mm de largeur. Faire frémir le bouillon, y plonger les pommes de terre et laisser cuire 10 min.

Ajouter les germes de soja. 10 min après, verser le tofu et la pâte miso, cuire 5 min. La soupe ne doit pas bouillir. Poivrer.

Répartir dans des bols, parsemer de ciboulette ciselée et verser le jus d'un demi-citron avant de déguster.

ON MISE SUR LE MISO

Aliment traditionnel de la cuisine chinoise et japonaise, le miso est obtenu à partir de soja fermenté, ce qui lui confère des vertus probiotiques. Attention toutefois, il est très salé, on l'utilise donc avec parcimonie, comme un condiment.



4 PERS.

230 CAL/PERS.



TOFU NATURE BIO, BJORG, 2 x 100 G, 2,70 € ENVIRON.

13



TARTINES ACIDULÉES

POUR UNE TARTINE FRAÎCHE ET SAVOUREUSE, ON PREND UNE TRANCHE DE PAIN DE SEIGLE SUR LAQUELLE ON DÉPOSE DES LANIÈRES DE SAUMON ET DE FLÉTAN FUMÉS EN ALTERNANCE AVEC DES QUARTIERS DE PAMPLEMOUSSE. ON PARSÈME LE TOUT DE D'OIGNON VERT ÉMINCÉ, D'ANETH ET DE POIVRE DU MOULIN. POUR LA SAUCE, ON FOUETTE 1 C. À CAFÉ DE MOUTARDE, 1 C. À SOUPE DE JUS DE PAMPLEMOUSSE, 2 C. À SOUPE D'HUILE D'OLIVE, SEL, POIVRE. ET LE TOUR EST JOUÉ!

GRENADINS DE VEAU A L'ORANGE

20 MIN

4 PERS.

260 CAL/PERS.

POUR 4 PERSONNES
PRÉPARATION : 20 min - **CUISSON :** 20 min

- 4 grenadins de veau
- 10 cl de vin blanc sec
- 3 cm de racine de gingembre frais
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 oranges non traitées
- Farine
- Sel, poivre

Prélever le zeste d'une orange et le tailler en lanières. Plonger les zestes 3 min dans l'eau bouillante puis les égoutter.

Fariner légèrement les grenadins. Chauffer l'huile dans une sauteuse et les mettre à dorer 3 min sur chaque face. Saler, poivrer. Retirer les grenadins, verser le vin blanc. Remettre le veau dans la sauteuse. Verser le jus de 2 oranges, ajouter le gingembre râpé. Poursuivre la cuisson 10 min à feu doux.

Peler l'orange restante, détacher les quartiers à vif. Ajouter les zestes et les quartiers d'orange dans la sauteuse. Chauffer 1 min et servir les grenadins nappés de sauce.

LE VEAU FAIT SON SHOW

Le veau est une viande maigre, pauvre en matières grasses. Une partie telle que la noix de veau (le grenadin) n'apporte que 3 % de lipides en moyenne, et une bonne teneur en protéines. En carpaccio, en cocotte, mariné ou en boulettes, il est parfait pour la ligne !



14

THE BEST LEMON MERINGUE PIE



45 MIN

8 PERS.

515 CAL/PERS.



POUR 8 PERSONNES
PRÉPARATION : 45 min - **REPOS :** 1 h
CUISSON : 27 min - **RÉFRIGÉRATION :** 1 h

Pour la pâte sablée
- 250 g de farine
- 150 g de beurre ramolli
- 90 g de sucre glace
- 25 g de poudre d'amande
- 1 pincée de sel
- 1 œuf

Pour la crème au citron
- 4 citrons non traités et bio
- 4 œufs
- 160 g de sucre

Pour la meringue
- 3 blancs d'œufs
- 120 g de sucre semoule

* Travailler le beurre et le sucre glace jusqu'à l'obtention d'une crème. Ajouter la farine, la poudre d'amande, le sel, l'œuf et pétrir. Former une boule et l'envelopper dans du film alimentaire, réfrigérer 1 h.
* Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
* Étaler la pâte dans un plat, recouvrir de papier sulfurisé et de billes de cuisson. Laisser cuire 15 min à 130 °C (th. 4-5). Sortir du four et laisser refroidir.

Préparer la crème

* Râper les zestes des citrons, prélever le jus. Mettre le tout dans une casserole avec le sucre. Battre les œufs et les ajouter à la préparation. Faire cuire à feu doux en remuant sans cesse jusqu'à épaississement. Retirer du feu. Étaler sur le fond de tarte et faire cuire 12 min à 180 °C (th. 6).
* Battre les blancs en neige. Lorsqu'ils sont fermes, ajouter le sucre tout en continuant à battre pendant 5 min. Avec le dos d'une cuillère, étaler la meringue sur la tarte puis la dorer légèrement au chalumeau de cuisine ou la passer quelques minutes sous le gril du four à 240 °C (th. 8).



ET SI C'ÉTAIT MA THYROÏDE ?

« ON PROFITE D'UN BILAN SANGUIN POUR FAIRE VÉRIFIER SA THYROÏDE, EN FAISANT DOSER LA TSH, CONSEILLE LA PRO. LA FATIGUE DÈS LE MATIN, ÇA PEUT ÊTRE LIÉ. »

7 h du mat', le réveil sonne et on ne pense déjà qu'à une chose : vivement ce soir, qu'on se couche ! À part (bien) dormir, que manger pour retrouver (au moins un peu) d'énergie ?

Julie Martory

JE FUIS LE CAFÉ

CARBURER AU CAFÉ TOUTE LA JOURNÉE... MAUVAISE IDÉE ! CERTES, IL DONNE UN COUP DE FOUET GRÂCE À LA CAFÉINE QUI BOOSTE DOPAMINE ET ADRÉNALINE. MAIS, TRÈS VITE, ON DOIT AUGMENTER LES DOSES POUR OBTENIR LE MÊME EFFET, ET LA FATIGUE S'ACCUMULE. DE PLUS, CERTAINES SUBSTANCES, LES MÉTHYLXANTHINES, EMPÊCHENT LA SYNTHÈSE DU FER.

ON SE MET À LA TISANE !

POUR L'EFFET RÉCONFORTANT, ON ADOPTE LA TISANE DE GINGEMBRE (STIMULANTE) OU DE BARDANE (ANTI-FATIGUE), OU ENCORE LE THÉ VERT (ANTIOXYDANT).

NOTRE EXPERT

- **Dr Laurence Benedetti,** *médecin micro-nutritionniste.*



QUAND JE SUIS CREVÉE DÈS LE MATIN JE MANGE QUOI ?



MON SMOOTHIE TONUS

Je mixe 1 verre de lait d'amande
+ 1 petite poignée de kale (à défaut, des pousses d'épinards)
+ 1/2 mangue surgelée
+ 1 c. à café de spiruline en poudre (facultatif).

Les bons glucides
POUR ÉVITER LE COUP DE POMPE

Les glucides, ce sont notre carburant, encore faut-il bien les choisir. « Si l'on prend un petit déjeuner très sucré, avec des céréales, un verre de jus d'orange, un pain au chocolat, de la pâte à tartiner, on va certes avoir un coup de fouet. Mais c'est le coup de pompe assuré dans la matinée », met en garde le Dr Laurence Benedetti. Pour une énergie longue durée, on mise sur des aliments à index glycémique bas : pain intégral, de seigle, flocons d'avoine, de quinoa ou de sarrasin… Et ce conseil vaut toute la journée : exit les sucreries et les boissons sucrées… qui font faire le yo-yo à la glycémie et finissent par épuiser l'organisme.

Des protéines
POUR BOOSTER LA DOPAMINE

Un œuf, du jambon ou du saumon fumé dès le matin : ce n'est pas dans nos habitudes, pourtant, on a tout intérêt à introduire des protéines au petit déj', question de biochimie du cerveau : « les acides aminés, éléments de base des protéines, participent à la fabrication des neurotransmetteurs qui agissent sur notre humeur. Or les acides aminés des protéines animales favorisent la sécrétion de dopamine, notre starter pour la journée », explique la pro. Et c'est également bon côté minceur : grâce à un temps de digestion plus long, les protéines nous calent efficacement.

Magnésium + fer
ON LES GARDE À L'ŒIL

Le fer, c'est le talon d'Achille des filles. Et pour cause : via les règles, on en perd une petite quantité chaque mois. Or, ce minéral participe à différents mécanismes – transport de l'oxygène, synthèse de la dopamine, fonctionnement du système immunitaire – garants de notre énergie. « Avoir du mal à décoller le matin, c'est typique d'un manque de fer », observe la micronutritionniste. **Lentilles, fruits de mer, chocolat noir, boudin noir, abats, bœuf, pois chiches :** on fait le plein de fer avec ces aliments. Et idéalement, on fait doser sa ferritine une ou deux fois par an. Attention aussi au magnésium, qui « intervient dans la transformation des sucres et graisses en énergie, participe à la transmission de l'influx nerveux et à la synthèse des neurotransmetteurs », rappelle la pro. On mise sur les **crevettes, riz et pain complets, fruits et légumes secs, chocolat et eau minérale** qui en sont bien pourvus.

Vitamines à gogo
POUR ÊTRE GONFLÉE À BLOC

Il y a bien sûr la vitamine C, que l'on ne présente plus. Elle améliore l'absorption du fer, soutient le système immunitaire et stimule les glandes surrénales. **Poivron, persil, cassis, papaye, kiwi, orange, brocoli, chou de Bruxelles** sont nos alliés. « Les vitamines B sont celles du bien-être cérébral », ajoute la spécialiste. Les aliments jokers riches en vitamine B : **la levure de bière et le germe de blé** à saupoudrer à volonté sur ses salades, ses soupes et ses yaourts.

MON MENU 100 % ÉNERGIE

PETIT DÉJEUNER
* **1 smoothie énergie** *
* **1 œuf à la coque**
* **2 tranches de pain de seigle**

DÉJEUNER
* **Salade de chou rouge cru, pomme granny et graines de sésame**
* **1 steak haché, poêlée de quinoa et brocoli**
* **1 yaourt grec**

GOÛTER
* **2 carrés de chocolat noir**
* **5 abricots secs**

DÎNER
* **Curry de lentilles aux épinards**
* **2 clémentines**



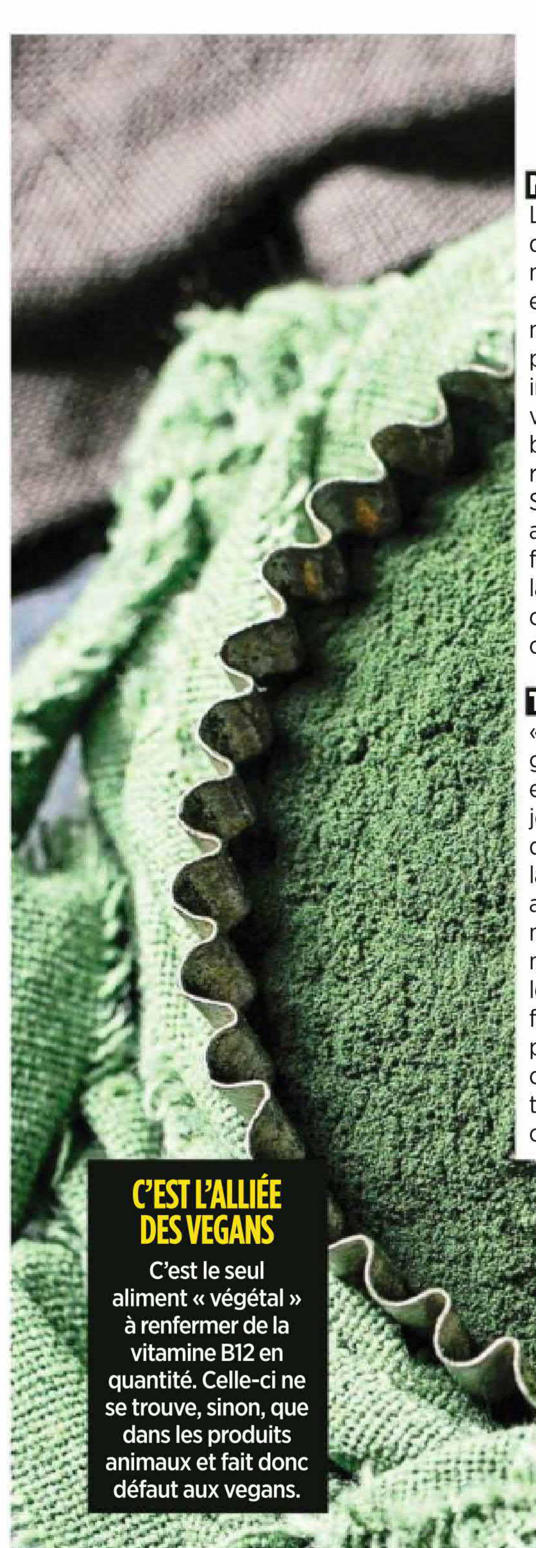
LA SPIRULINE UN COMPLÉMENT VITALITÉ

Vous avez sans doute vu des flacons de spiruline dans les magasins bio, mais savez-vous ce que c'est exactement et comment l'utiliser ? Le point avec Frédéric Marr, nutrivitaliste.

Carole Garnier

ENVIE DE CULTIVER SA PROPRE SPIRULINE ?

Il existe des kits à spiruline, genre aquarium. Pour environ 200 €, vous avez tout le matos. Bon, on ne le trouve pas encore chez Darty, et la culture de la spiruline demande quand même attention et constance. www.algaelab.org.



MICRO MAIS COSTAUD !

La spiruline est une micro-algue d'eau douce extrêmement concentrée en nutriments : protéines (plus de 70 % sur extrait sec), acides aminés essentiels, minéraux (fer antifatigue, magnésium pour l'équilibre nerveux, zinc spécial immunité, sélénium super-antioxydant…), vitamines du groupe B (dont la B12), E, bêta-carotène, oméga-3 et 6… Elle renferme aussi de la chlorophylle et de la SOD (superoxyde dismutase), puissants antioxydants. Tous ces nutriments sont facilement absorbés par l'organisme, car la spiruline est dépourvue de parois cellulosiques : elle constitue ainsi un vrai complément alimentaire naturel.

TONIQUE ET DÉTOX

« La spiruline exerce un effet dynamisant général, explique Frédéric Marr. On la prend en cure d'un mois, à raison de 2 à 4 g par jour, à jeun, avant le petit déjeuner ou le déjeuner. » Reminéralisante, elle améliore la résistance de l'organisme aux infections, augmente l'endurance physique en permettant une meilleure oxygénation des muscles, revitalise les cheveux, la peau et les ongles… Ses acides gras agissent favorablement sur le taux de cholestérol. Sa phycocyanine, le pigment qui lui donne sa couleur bleue, renforce le système immunitaire, la chlorophylle, antiseptique et cicatrisante, aide à détoxifier l'organisme…



NOTRE EXPERT

• Frédéric Marr
nutrivitaliste, créateur des chocolats crus Rraw, animateur de cours de cuisine « nutrivitalité ». www.nutrivitalite.fr et www.rrraw.fr.

POUR PETITS ET GRANDS

Comme elle est quasiment dépourvue d'iode, tout le monde peut en faire des cures. Mais elle est encore plus indiquée chez certains : les sportifs, pour préparer une épreuve et favoriser ensuite la récupération. Elle enrichit les apports en nutriments des femmes enceintes ou allaitantes, aux besoins accrus. Végétariens et végétaliens y trouvent une source de fer, de protéines et de vitamine B12 (présente uniquement dans les produits d'origine animale). Grâce à ses hautes teneurs en bêta-carotène, elle prépare aussi la peau au soleil. Et elle aide à mieux gérer la faim pendant un régime. « Je conseille d'en prendre 4 à 6 comprimés 30 minutes avant un repas, avec un grand verre d'eau, explique Frédéric Marr. Grâce à sa concentration en protéines et en nutriments, elle envoie au cerveau un signal de rassasiement et elle aide à moins manger. »

SOUS QUELLE FORME SE TROUVE-T-ELLE ?

En magasins bio et diététiques, la spiruline est proposée au rayon « compléments alimentaires », en comprimés à avaler, ou en brindilles, micro-granules ou poudre, à utiliser en cuisine. En cherchant dans d'autres rayons, on trouve aussi des pâtes à la spiruline, de couleur bleu-vert (de quoi renouveler le genre des pâtes à la tomate !), des barres énergétiques, des bonbons…

C'EST L'ALLIÉE DES VEGANS

C'est le seul aliment « végétal » à renfermer de la vitamine B12 en quantité. Celle-ci ne se trouve, sinon, que dans les produits animaux et fait donc défaut aux vegans.

UN PRODUIT, TROIS POSSIBILITÉS

• En poudre
On la délaye dans des soupes, smoothies, vinaigrettes, en petites quantités. On évite de la saupoudrer directement dans son assiette, sur des aliments : elle fait des paquets.

• En micro-granules
Certains les trouvent plus faciles à utiliser que la poudre. Elles se délayent aussi dans des préparations liquides, se saupoudrent sur des aliments…

• En brindilles
Les brindilles peuvent se mélanger à des aliments au dernier moment (purées de légumes froides, soupes froides…) pour leur apporter du croquant sans les colorer.

HUILE EXTRATERRESTRE

Diluer 1 c. à café de spiruline dans 20 cl d'huile d'olive. À utiliser sur un poisson grillé, ou comme base de vinaigrette avec une pincée de sel et un peu de jus de citron.





GÂTEAU DYNAMITE EXPRESS

POUR 6 - PRÉPARATION : 5 min
SANS CUISSON - RÉFRIGÉRATION : 1 h

- **100 g de purée d'amandes**
- **100 g de noix de coco râpée**
- **60 g de pistaches non salées**
- **5 cl de jus d'orange**
- **100 g de raisins secs**
- **1 c. à café de spiruline en poudre**

Déposer tous les ingrédients dans le bol d'un robot et mixer. Arrêter dès que le mélange est grumeleux.
Verser la préparation dans un plat carré recouvert de papier sulfurisé. Bien tasser, la surface doit être plane. Filmer l'ensemble et placer au réfrigérateur au moins 1 heure.

5 MIN

6 PORTIONS

310 CAL/PERS.

LE PLUS DOUÉ DES SUPERALIMENTS

Ce concentré d'énergie bardé de minéraux, de vitamines, de protéines (la spiruline en contient trois fois plus que le poisson et la viande !), d'oligo-éléments (elle embarque 45 fois plus de fer que les épinards) et d'oméga-3 saura vous rassasier tout en apportant l'essentiel à votre organisme : un joker à dégainer sans modération !

DIP SPIRULÉ

Écraser finement à la fourchette la chair de 1 avocat. Ajouter le jus de 1 citron, 1 petit oignon pelé et émincé finement, 2 c. à café de yaourt, 2 c. à café de spiruline en poudre, 6 gouttes de Tabasco et un peu de sel. Mélanger et servir avec des bâtonnets de crudités.

COCKTAIL BOOSTER

Verser 10 cl d'eau de coco dans un blenderavec 1/2 granny-smith bio épépinée et coupée en dés, 1/2 banane pelée détaillée en tronçons, 1 poignée de pousses d'épinards, les feuilles de 1 branche de céleri et 1 c. à café de spiruline en poudre. Mixer jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Verser dans un pot et ajouter des cubes de pommes, des rondelles de banane, quelques noix du Brésil broyées et 1 c. à café de graines de chia.



TAGLIATELLES À LA SPIRULINE

5 MIN

4 PERS.

470 CAL/PERS.

PEU CALORIQUE (38 CAL/100 G), BOURRÉE DE NUTRIMENTS, LA SPIRULINE DONNE LA PÊCHE ET AIDE À CONTRÔLER LES FRINGALES.

PÂTES VERTES

ON COLORE PÂTES À PAIN, PÂTES BRISÉES, PÂTES POUR BISCUITS SALÉS OU PÂTE À PÂTES FRAÎCHES AVEC 1 C. À SOUPE RASE DE SPIRULINE EN POUDRE POUR 200 G DE FARINE. TOP AVEC DES ÉCLATS DE NOIX OU DES GRAINES DE TOURNESOL. OU ON LES ACHÈTE TOUTES PRÊTES : PÂTES À LA SPIRULINE, ALGO SUD, 3,50 € LES 250 G. WWW.GREENWEEZ.COM.

POUR 4 - PRÉPARATION : 5 min
CUISSON : 15 min

- **400 g de tagliatelles à la spiruline**
- **1/4 de bulbe de fenouil**
- **1/2 bouquet de basilic**
- **3 c. à s. d'huile d'olive**
- **10 cl de crème de soja**
- **Sel, poivre**

- Jeter les tagliatelles dans une grande casserole d'eau bouillante salée, les cuire le temps indiqué sur l'emballage.
- Pendant ce temps, détailler le fenouil en fines lamelles. Verser l'huile dans une poêle ; quand elle est bien chaude, y frire le fenouil et les feuilles de basilic. Les déposer sur un papier absorbant. Déglacer la poêle avec la crème.
- Verser les pâtes égouttées dans un saladier, ajouter la crème, le fenouil et le basilic, poivrer et servir aussitôt.

ELLES ONT TOUT BON !

Encore une occasion de se faire du bien et du bon, avec ces pâtes à la spiruline (magasins bio). Le fenouil tient bien son rôle gustatif et santé, en apportant une pointe d'anis et en calant l'estomac, grâce aux fibres qui le composent. Le basilic et ses vertus digestives finissent de faire de cette recette l'amie de ceux qui surveillent leur ligne (mais adorent les pâtes).

Il fait noir au saut du lit, gris et froid toute la journée. On a la motivation d'une huître en hibernation, une passion soudaine pour la pizza quatre fromages et la Chantilly. Qu'est-ce qui nous arrive, docteur ?

Christelle Vogel







Pour customiser ses moufles, on ne résiste pas à ces drôles de petits accessoires décalés, véritables bijoux brodés main à petits prix ! maconetlesquoy.com.

Je mange plus en hiver POURQUOI ?

La température est en chute libre… et voilà que notre appétit grimpe en flèche. On pourrait enchaîner les chocolats chauds, lasagnes et tiramisu triple crème. Mais pourquoi donc cette irrésistible appétence pour le gras, le sucré, voire les deux à la fois ? « On est programmé pour !, assène la diététicienne Mary Didry. En hiver, notre biorythme change. Comme les animaux, on ressent le besoin physiologique de constituer notre couche thermique pour affronter le froid. » Résultat de ce réflexe datant de Cro-Magnon : on fait des provisions et le (trop) plein d'énergie est stocké sous forme de graisse, au sein de nos adipocytes.



Ce soir, c'est raclette… help ?

Pays du fromage oblige, on n'y échappera pas : la soirée raclette. Décliner l'invitation ? Culpabiliser ? Rien du tout. « On ne se prive pas des plaisirs hivernaux, souligne la diététicienne. Mais on reste au maximum connecté à ses sensations de faim et de satiété, c'est primordial pour éviter la prise de poids. Raclette ou tartiflette sont certes riches en lipides, mais le fromage contient également de la vitamine D, essentielle à l'organisme. On la synthétise moins en cette saison, faute d'exposition suffisante au soleil. » L'équilibre alimentaire se jouant sur la semaine, on est sauvée. « Et surtout, on varie son alimentation », insiste notre spécialiste.

Le bon plan : la soupe !

Assise toute la journée à son bureau, si l'on s'écoutait, on entamerait bien la réserve stratégique de cookies-double-choco hérités du dernier pot entre collègues. C'est que l'on peut aussi confondre soif et faim. « En hiver, on a moins le réflexe de boire de l'eau, note la diététicienne. **Les boissons chaudes (thé, tisane) et les soupes de légumes** contribuent au maintien d'une bonne hydratation. Les potages apportent des fibres, des vitamines et des minéraux qui ont tendance à manquer pendant l'hiver. Enfin, ces boissons réchauffent et permettent de limiter les dépenses énergétiques liées à l'exposition au froid. »

Qué calor… ies !

À grelotter sous l'abribus, notre corps consomme plus de calories pour assurer sa thermo-régulation. L'organisme produit alors une hormone, la noradrénaline, qui booste l'activité métabolique, dope la thermogenèse et stimule l'appétit. Et on mange plus pour reconstituer nos réserves. CQFD ? Pas tout à fait. « Dans la pratique, **c'est valable pour les personnes qui travaillent toute la journée à l'extérieur ou les sportifs qui s'entraînent dans le froid,** souligne la diététicienne. Dans les faits, nos locaux sont aujourd'hui correctement chauffés, nous passons peu de temps à l'extérieur et n'avons donc plus besoin de constituer ces réserves de calories. » La tablette de chocolat au riz soufflé ? Pas indispensable, donc (navrée…).

MON MENU COUPE-FAIM & ANTIKILOS

PETIT DÉJEUNER
- **1 thé non sucré**
- **2 tranches de pain complet aux graines + 1 noix de beurre + 1 c. à café de confiture**
- **2 kiwis**
- **1 œuf à la coque**

EN-CAS
- **1 poignée de noix**

DÉJEUNER
- **Carottes râpées (à l'huile de colza)**
- **Papillote de saumon, thym et citron + riz sauvage**
- **1/2 mangue**

GOÛTER (si besoin)
- **1 banane**
- **Quelques amandes**

DÎNER
- **Salade de mâche et lentilles (à l'huile de noix)**
- **Escalope de dinde et brocolis**
- **2 carrés de chocolat noir**

Tout n'est pas fichu (ouf !)

Dans l'assiette, la parade consiste à consommer davantage de glucides complexes **(légumineuses, pâtes et riz complets)**, d'acides gras poly-insaturés de type oméga-3 **(saumon, maquereau, noix, graines de lin broyées, huile de colza…)** et d'aliments contenants du tryptophane. Cet acide aminé permet en effet la synthèse de la sérotonine, neurotransmetteur clé dans la lutte contre la dépression hivernale. **Les œufs, le canard, la dinde, les figues et les dattes** en contiennent notamment. Les aliments sources de vitamines B **(fruits de mer, brocolis, épinards, mâche, cresson…)** et de magnésium **(chocolat noir, amandes, céréales complètes…)** doivent également être inscrits à nos menus régulièrement.



On allume la lumière !

L'hiver, la dépression saisonnière nous guette aussi sous le lampadaire. « Du fait du manque de lumière, nous synthétisons moins de vitamines et cela influe sur notre humeur, nos envies », explique la diététicienne. La production de sérotonine diminue, le moral glisse au fond de nos bottes fourrées et on compense par des aliments « doudous » plus riches en glucides et en lipides. « D'un point de vue physiologique, nous n'avons pas besoin de manger plus gras, plus sucré ou plus chaud, nous déçoit l'experte. C'est uniquement le mental qui parle et nous oriente vers ce type de produits. » Et comme la plupart d'entre nous trouvent plus de réconfort dans un pot de praliné que dans des bâtons de carotte, les kilos arrivent. **On fait alors l'effort de mettre son nez dehors et de s'exposer autant que possible à la lumière directe du jour** (à la pause déj, par exemple). On peut également investir dans une lampe de luminothérapie, histoire de prendre un bain de soleil dès le réveil.



On épice tout

De par leur composition, les épices jouent un rôle dans le réchauffement corporel. « Elles ont de réelles vertus thérapeutiques et protègent notre organisme des agressions liées aux changements climatiques, s'enthousiasme la diététicienne. En aromathérapie, on utilise d'ailleurs la cannelle pour lutter contre la fatigue et les rhumes. Quant au gingembre, c'est un stimulant naturel, utilisé notamment en cas de sinusite, de grippe. » Curcuma, curry, piment, paprika… on saupoudre à volonté !



• **Mary Didry,** ***diététicienne nutritionniste, comportementaliste alimentaire.***

ON CUISINE BIO AVEC LES ENFANTS

Laver des légumes, faire de la chapelure, touiller une préparation : même petits, les enfants peuvent mettre la main à la pâte. Et ça n'a que du bon : on leur apprend à reconnaître les aliments, à effectuer certains gestes… À chaque âge, sa recette !

Carole Garnier



À LIRE

Ces recettes sont extraites de « Je cuisine bio avec les enfants », de Marie Chioca, éditions Terre vivante, www.terrevivante.org. Ce livre alléchant comprend 55 recettes adaptées à trois tranches d'âge (4-7 ans, 8-11 ans et 12-18 ans), pour apprendre aux enfants à faire la cuisine, leur transmettre les bases d'une alimentation saine et leur expliquer les bons gestes.







SALADE RUSSE AUX ŒUFS ROSES

POUR 6 - PRÉPARATION : 35 min
CUISSON : 25 +15 min **- REPOS :** 12 h

- 200 g de pommes de terre
- 100 g de navets
- 300 g de carottes
- 200 g de petits pois écossés
- 100 g de flageolets écossés
- 200 g de haricots verts
- 6 œufs fermiers
- 500 g de betterave crue
- 1 c. à café bombée de gros sel
- 5 cl de vinaigre de cidre

Pour la mayonnaise

- 2 jaunes d'œufs extra-frais
- 1 grosse c. à soupe de moutarde
- 1 c. à café de vinaigre de cidre
- 1 grosse pincée de sel
- 10 cl d'huile de tournesol ou de colza désodorisée

La veille, éplucher les betteraves, les couper en dés, les faire cuire 25 min à feu doux à l'eau bouillante additionnée du gros sel et du vinaigre. Égoutter et récupérer le jus (au moins 35 cl, sinon ajouter un peu d'eau bouillante).

Faire durcir les œufs 8 min à l'eau bouillante. Les écaler sans les abîmer et les déposer dans un bocal. Recouvrir du jus de cuisson chaud des betteraves et laisser mariner au frais toute la nuit.

Porter un faitout d'eau salée à ébullition. Éplucher les légumes et les couper en cubes. Les faire cuire 15 min, les égoutter et laisser refroidir au frais.

Le lendemain, préparer la mayonnaise : fouetter les jaunes d'œufs avec la moutarde, le sel et le vinaigre puis incorporer l'huile en très mince filet, sans cesser de fouetter. Mélanger avec les légumes, disposer dans un plat. Couper les œufs en deux, les disposer sur la salade, servir aussitôt.



4-7 ANS

NUGGETS DE POULET AU FOUR

POUR 4 - PRÉPARATION : 15 min
CUISSON : 20 min

- 400 g de blancs de poulet fermier (2 gros blancs)
- 70 g de biscottes complètes bio
- 2 œufs
- 70 g de parmesan râpé
- Un peu d'huile d'olive ou de tournesol
- Sel

- Préchauffer le four à 220 °C (th. 7-8).
- Couper le poulet en cubes, les saler légèrement. Mixer les biscottes puis les mélanger avec le parmesan râpé.
- Battre les œufs en omelette. Recouvrir une plaque de papier cuisson, l'huiler au pinceau. Tremper un cube de poulet dans l'œuf, le passer de tous les côtés dans la chapelure et le déposer sur la plaque. Renouveler l'opération pour les autres cubes.
- Enfourner 10 min environ, sortir la plaque du four, retourner les nuggets et enfourner de nouveau 10 min.



TIRAMISU AU PETIT-SUISSE ET À LA CRÈME DE MARRON

11-18 ANS

LES BISCUITS À LA CUILLÈRE.

UN PETIT RÉGAL À RÉALISER AVEC DE LA CRÈME DE MARRON DU COMMERCE, OU SA VARIANTE « MAISON ».

POUR 4 - PRÉPARATION : 5 min **- REPOS :** 8 h

- **4 biscuits à la cuillère**
- **1 café espresso très serré de 3 cl environ**
- **2 c. à soupe de sirop d'agave**
- **3 petits-suisses**
- **150 g de crème de marron**
- **2 œufs extra-frais**
- **Un peu de cacao en poudre**

* Mettre au fond de quatre coupes un biscuit à la cuillère coupé en deux.
* Mélanger le café et le sirop d'agave, puis en imbiber les biscuits (ils doivent rester un peu secs pour absorber l'humidité de la crème au petit-suisse).
* Mélanger les petits-suisses avec la crème de marron et les jaunes d'œufs. Fouetter les blancs en neige puis les incorporer à la crème au petit-suisse. En napper les biscuits.
* Couvrir de film alimentaire et mettre au frais au moins 8 heures.
* Servir saupoudré d'un peu de cacao.

EN BONUS LA CRÈME DE MARRON « MAISON » !

- Prendre 500 g de châtaignes pelées au naturel en bocal pasteurisé, sans eau ni sucre ajouté.
- Les cuire 45 min dans une petite cocotte avec 75 cl d'eau et une gousse de vanille fendue en deux.
- Mélanger de temps en temps. En fin de cuisson, il doit rester 30 cl de liquide.
- Retirer la gousse de vanille et mixer les châtaignes avec leur jus de cuisson et 15 cl de sirop d'agave, jusqu'à l'obtention d'une texture parfaitement lisse.
- Refaire bouillir 5 min en mélangeant sans cesse, puis mettre en pot. Cette crème de marron se conserve au moins 10 jours au frais.

4-7 ANS

PAIN D'ÉPICE AUX 3 POMMES

UN GÂTEAU POUR LEQUEL ON N'A PAS BESOIN D'ÉPLUCHER LES POMMES NI DE LES DÉCOUPER, C'EST TELLEMENT PLUS RAPIDE À PRÉPARER. ET AUCUN RISQUE DE SE COUPER !

POUR 8 - PRÉPARATION : 10 min
CUISSON : 45 min

- 3 pommes Royal Gala non traitées
- 220 g de farine de blé ou de grand épeautre T110
- 1 pincée de fleur de sel
- 1 c. à soupe rase de cannelle
- 1 sachet de poudre à lever
- 140 g de miel d'acacia
- 10 cl d'huile végétale de saveur neutre (pépin de raisin, colza...)
- 5 cl de jus d'orange
- 3 œufs
- 12 gouttes d'huile essentielle d'orange douce bio

- Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- Laver et essuyer les pommes, les déposer dans un moule à cake de 25 × 12 cm environ préalablement chemisé de papier cuisson.
- Bien mélanger au fouet la farine, le sel, la cannelle et la poudre à lever, faire un puits. Y verser le miel, l'huile, le jus d'orange, les œufs et les gouttes d'huile essentielle, puis bien mélanger au fouet.
- Verser autour des pommes et enfourner 45 min. Laisser tiédir avant de découper.

LES HUILES ESSENTIELLES D'AGRUMES BIO NE SONT PAS CONTRE-INDIQUÉES CHEZ LES ENFANTS, À CONDITION TOUTEFOIS DE BIEN RESPECTER LES DOSES INDIQUÉES. DANS CE GÂTEAU, IL Y A MOINS DE 2 GOUTTES PAR PART, DONC AUCUN SOUCI. MAIS ON LIMITE UN TOUT PETIT À PARTIR D'UN AN À UNE PART.

ON PEUT REMPLACER LES HUILES ESSENTIELLES PAR DES ZESTES FINEMENT RÂPÉS.

PETITS PAINS NORDIQUES À L'AVOINE POUR SANDWICHS GOURMANDS

11-18 ANS

À MI-CHEMIN ENTRE LE PAIN POLAIRE ET LE GROS BLINI DODU, CES PETITS PAINS PERMETTENT DE RÉALISER DES SANDWICHS HYPERMOELLEUX.

POUR 5 SANDWICHS
PRÉPARATION : 10 min - **CUISSON :** quelques minutes par pain - **REPOS :** 12 h

- 75 cl d'eau tiède (pas + de 40 °C)
- 4 œufs
- 400 g de farine T110 de blé ou de grand épeautre
- 200 g de petits flocons d'avoine
- 1 sachet de levure de boulangerie déshydratée
- 2 c. à soupe de sucre complet
- 2 c. à soupe d'huile d'olive, ou d'huile neutre au choix
- 10 g de sel
- Huile pour la poêle

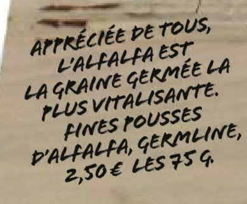
- La veille au soir, mélanger tous les ingrédients dans un saladier. Couvrir et laisser lever au frais toute la nuit.
- Le lendemain, chauffer une petite poêle (15 cm de diamètre), préalablement huilée. Y verser une petite louche de pâte et bien l'étaler. Couvrir et laisser cuire sur feu très doux. Dès que le dessus du petit pain n'est plus coulant mais devient mat et figé, retourner avec une spatule, laisser cuire encore quelques minutes de l'autre côté. Les pains doivent être bien dorés. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement de la pâte, en huilant un peu la poêle entre chaque pain.
- Laisser entièrement refroidir les petits pains avant de composer les sandwichs.

QUELQUES IDÉES DE TARTINADES GOURMANDES POUR CHANGER DU BEURRE ET DE LA MAYONNAISE

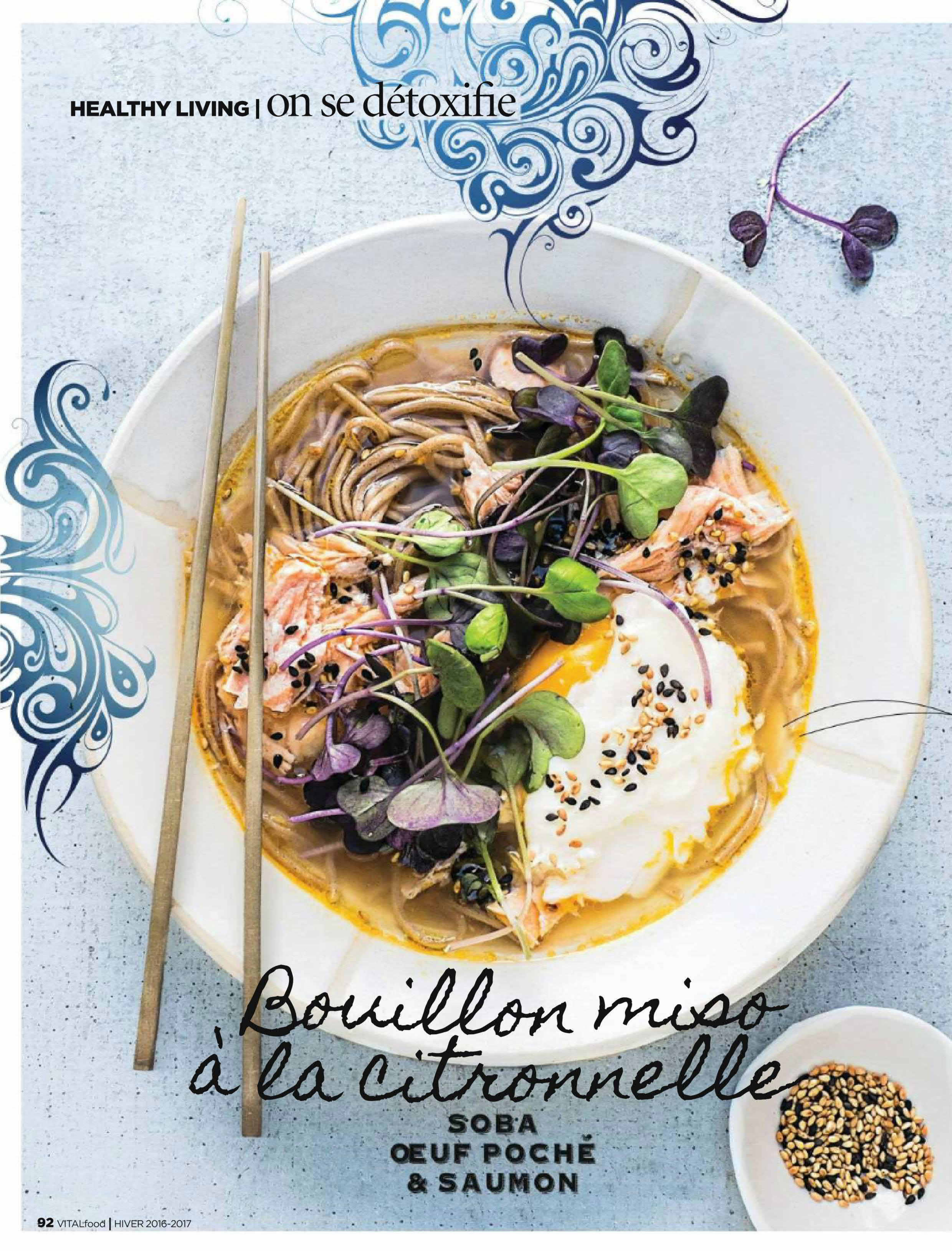
- La chair de 1 avocat Haas bien mûr mixée + jus de 1/2 citron + fleur de sel + piment d'Espelette
- 200 g de fromage de chèvre frais bien égoutté + 4 c. à soupe d'huile d'olive + sel + poivre + origan
- 100 g de tofu lactofermenté au tamari mixé + 6 c. à soupe d'huile d'olive + sel + poivre + 8 olives vertes



PETIT RENNE AU CROCHET, TIMMY, 3,85 €, FR.DAWANDA.COM.



APPRÉCIÉE DE TOUS, L'ALFALFA EST LA GRAINE GERMÉE LA PLUS VITALISANTE. FINES POUSSES D'ALFALFA, GERMLINE, 2,50 € LES 75 G.



Bouillon miso à la citronnelle

SOBA ŒUF POCHÉ & SAUMON

Envie d'un plat chaud mais léger, parfumé, qui mêle différentes saveurs et textures ? On fond pour ces bouillons tous plus colorés les uns que les autres. Parfaits pour se remettre après une soirée tartiflette !

Carole Garnier

Un p'tit Bouillon ?

OH OUI ! APRÈS LE RÉVEILLON

POUR 4 - PRÉPARATION : 15 min
CUISSON : 50 min

- 1,5 l d'eau
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 5 tiges de citronnelle
- 1 c. à café de graines de coriandre
- 4 échalotes
- 3 gousses d'ail
- 20 g de gingembre frais
- 3 c. à soupe de pâte miso
- 230 g de nouilles soba
- 200 g de filet de saumon
- Un filet de vinaigre
- 4 œufs
- Jeunes pousses
- Graines de sésame
- Sel, poivre

Faire bouillir l'eau. Retirer les feuilles extérieures des tiges de citronnelle, couper le cœur en tronçons. Peler et émincer les échalotes, l'ail et le gingembre. Ajouter le tout à l'eau bouillante avec l'huile et la coriandre. Laisser mijoter 30 min.

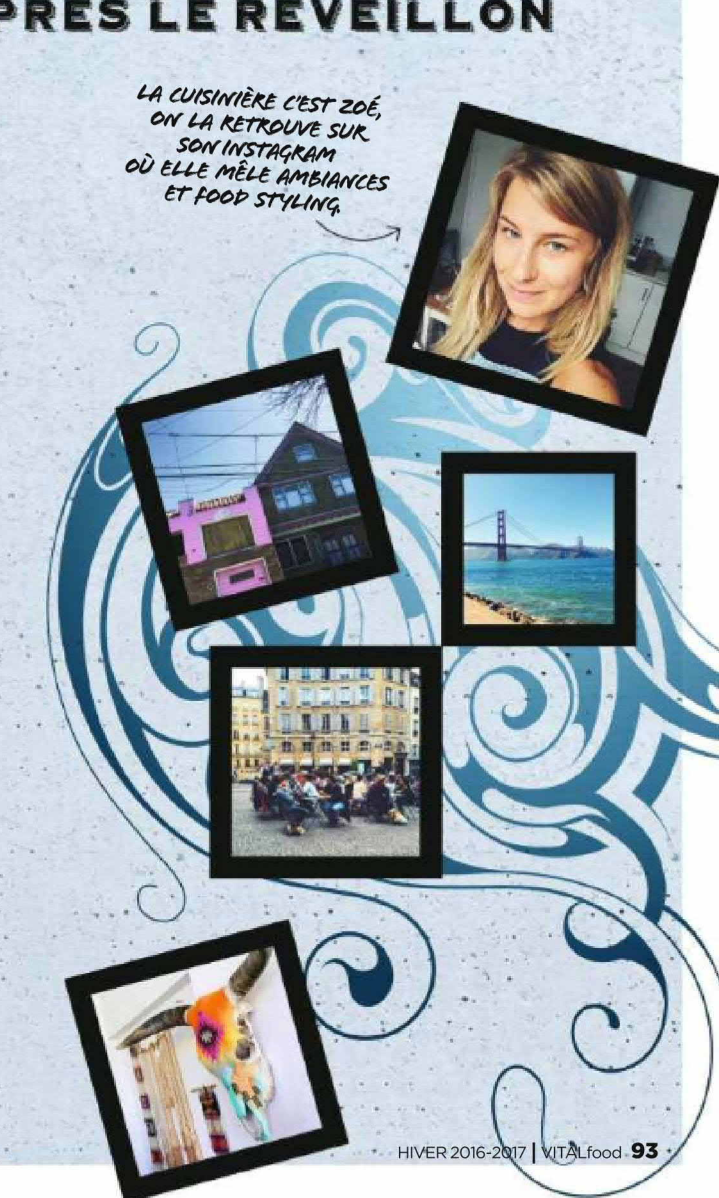
Filtrer le bouillon à l'aide d'une passoire fine en pressant les ingrédients pour obtenir le maximum de saveurs, saler et poivrer. Délayer la pâte miso avec un peu de bouillon. Verser dans le bouillon.

Cuire les soba 5 min à l'eau bouillante salée, égoutter. Pendant ce temps, cuire le saumon dans un cuit-vapeur, de 5 à 7 min. Ôter du feu, enlever la peau et émietter la chair.

Porter une casserole d'eau à ébullition avec le vinaigre, y casser un œuf, le pocher 3 min, l'égoutter sur du papier absorbant. Recommencer avec les œufs restants.

Répartir du bouillon dans chaque bol, ajouter des soba, du saumon et un œuf. Parsemer de jeunes pousses et de sésame.

LA CUISINIÈRE C'EST ZOÉ, ON LA RETROUVE SUR SON INSTAGRAM OÙ ELLE MÊLE AMBIANCES ET FOOD STYLING.





Bouillon thaï

CITRONNELLE CHAMPIGNONS GINGEMBRE

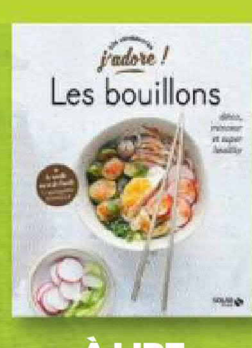
POUR 4 - PRÉPARATION : 10 min
CUISSON : 15 min

- 3 carottes (200 g)
- 20 g de gingembre frais
- 100 g de champignons de Paris
- 1 échalote
- 1,5 l de bouillon de légumes maison
- 5 g de feuilles de coriandre + quelques feuilles pour le service
- 1 gousse d'ail
- 2 gouttes d'huile essentielle de citronnelle bio
- 3 c. à soupe d'huile de pépins de raisin
- 1 c. à soupe de sauce soja

Éplucher et râper finement le gingembre. Éplucher les carottes et les champignons, puis les couper en fines rondelles. Éplucher et émincer l'échalote.

Dans une casserole, porter le bouillon à ébullition, ajouter l'échalote, l'ail pressé, la coriandre et le gingembre, puis verser l'huile de pépins de raisin et la sauce soja, et laisser cuire 15 min.

Ajouter les carottes et les champignons, laisser mijoter quelques instants. Verser les gouttes de citronnelle, mélanger puis parsemer de coriandre avant de servir.

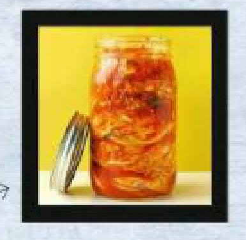


À LIRE

Envie d'autres bouillons, de soupes onctueuses ? On dévore le livre « J'adore les bouillons détox, minceur et super healthy » de Zoé Armbruster, aux éditions Solar. Bouillon ayurvédique, soupe de chou-fleur et pesto, soupe aux noix, yaourt et concombre, et même des soupes froides de fruits, il y en a pour absolument tous les goûts !

LE SHICHIMI TOGARASHI SE COMPOSE DE PIMENT ROUGE, ZESTES D'AGRUMES, SÉSAME NOIR ET JAUNE, POIVRE, ALGUES… 6,11 €, SUR WWW.ETSY.COM





LE KIMCHI, SPÉCIALITÉ CORÉENNE À BASE DE LÉGUMES LACTO-FERMENTÉS PIMENTÉS, EST RICHE EN PROBIOTIQUES. IL SE TROUVE DANS LES ÉPICERIES ASIATIQUES, AU RAYON FRAIS OU EN BOCAL.

Bouillon de légumes

CHOUX DE BRUXELLES NOUILLES DE RIZ & ŒUF POCHÉ

POUR 4 - PRÉPARATION : 15 min
CUISSON : 20 min

- 1 c. à soupe d'huile de coco
- 450 g de choux de Bruxelles
- 200 g de petits oignons
- 2 gousses d'ail
- 10 g de gingembre
- 1,5 l de bouillon de légumes
- 200 g de kimchi
- 4 œufs
- 200 g de nouilles de riz
- 2 oignons verts
- Quelques radis
- 7 épices japonais (shichimi togarashi)
- 2 c. à soupe de vinaigre

Couper les choux de Bruxelles et les petits oignons pelés en deux.

Faire fondre l'huile de coco dans une cocotte et ajouter les choux et les oignons, faces coupées dans l'huile. Laisser dorer quelques minutes. Peler et râper l'ail et le gingembre puis les ajouter dans la cocotte, ainsi que le bouillon. Porter à ébullition.

Pendant ce temps, faire pocher les œufs dans de l'eau frémissante vinaigrée, cuire les nouilles selon les indications du paquet. Couper oignons verts et radis finement.

Répartir dans chaque bol une portion généreuse de nouilles, du bouillon, ajouter un œuf, du kimchi, quelques rondelles de radis et d'oignons verts. Saupoudrer de 7 épices et servir aussitôt.

POUR 4 - PRÉPARATION : 10 min
CUISSON : 45 min

- 1 oignon
- 2 petits piments
- 2 gousses d'ail
- 1 bâton de cannelle
- 2 étoiles de badiane
- 1 c. à café. de graines de fenouil
- 20 g de gingembre
- 1,5 l de bouillon de légumes maison
- 1 paquet de nouilles de riz (400 g)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 400 g d'épaule de porc
- 2 citrons verts
- 100 g de cacahuètes torréfiées
- Quelques feuilles de coriandre
- Quelques pousses de soja
- Piment d'Espelette
- Sel, poivre

- Peler et couper l'oignon en 2, le mettre dans une poêle en fonte, jusqu'à ce qu'il dore, 5 min environ. Mettre de côté. Peler et émincer le gingembre. Éplucher l'ail.
- Dans une cocotte, mettre les piments, l'ail, la cannelle, la badiane et le fenouil, faire cuire 1 min. Ajouter l'oignon, le gingembre et le bouillon. Laisser mijoter 20 min. Saler.
- Chauffer l'huile dans la poêle, saler et poivrer le porc, le cuire 5 min de chaque côté. Retirer du feu, couper en fines tranches.
- Cuire les nouilles dans de l'eau bouillante selon les indications du paquet. Égoutter.
- Filtrer le bouillon dans une passoire fine en pressant bien les ingrédients pour obtenir le maximum de saveurs.
- Répartir dans des bols le bouillon, les nouilles, le porc et un peu citron vert. Parsemer de cacahuètes, de coriandre, de pousses de soja et de piment d'Espelette.

LE PHO (PRONONCER FEU), OU SOUPE TONKINOISE, EST LE PLAT NATIONAL VIETNAMIEN. IL DÉBUTE LA JOURNÉE, MAIS PEUT AUSSI ÊTRE CONSOMMÉ À TOUTE HEURE.

Pho aux épices

PORC NOUILLES DE RIZ

Bouillon miso à la bonite

NOUILLES SOBA CHOU KALE TOFU CAROTTES



C'EST QUOI LA BONITE ?

La bonite est un poisson cousin du thon. Séchée puis taillée en copeaux, elle se saupoudre sur les aliments, s'utilise comme condiment et sert à la préparation du bouillon dashi. On peut l'acheter facilement sur internet (www.satsuki.fr, par exemple). On en profite pour trouver les autres ingrédients moins courants : nori kombu et nouilles soba.

POUR 4 À 6 - TREMPAGE : 20 min - **PRÉPARATION :** 10 min - **REPOS :** 10 min - **CUISSON :** 25 min

- 60 g d'algues kombu
- 1,5 l d'eau
- 60 g de gingembre
- 10 g de bonite séchée (katsuobushi)
- 150 g de chou kale
- 400 g de nouilles soba
- 80 g de petits champignons shiitakés
- 1 c. à soupe d'huile de coco
- 300 g de tofu ferme
- 1 c. à café d'huile de sésame
- 1 c. à café de sauce soja
- 2 carottes
- 2 feuilles de nori séché
- 2 c. à soupe de pâte miso
- Feuilles de coriandre
- Graines de sésame
- 1 citron vert

Faire tremper les algues kombu dans l'eau pendant 20 min. Râper et hacher le gingembre.

Mettre les algues, le gingembre et l'eau dans une cocotte, porter à ébullition puis retirer les algues.

Ajouter les copeaux de bonite séchée, faire mijoter pendant 5 min puis laisser reposer 10 min environ hors du feu. Égoutter puis transférer le bouillon (sans solides) dans la cocotte et réchauffer.

Laver et hacher le chou kale, le mettre dans le bouillon, laisser mijoter sur feu doux. Cuire les nouilles soba à l'eau bouillante 5 min, égoutter.

Faire fondre l'huile de coco dans une poêle puis y mettre les champignons à dorer avec l'huile de sésame et la sauce soja.

Pendant ce temps, couper le tofu en cubes, peler et râper les carottes et émietter les feuilles de nori.

Délayer la pâte miso avec un peu de bouillon. Verser dans le bouillon.

Répartir les nouilles soba dans chaque bol, ajouter du bouillon, des carottes râpées, du tofu, des champignons, un peu de nori, des rondelles de citron vert, quelques graines de sésame et des feuilles de coriandre. Servir aussitôt



MON MENU À -de 600 CALORIES !



ENTRÉE 145 CAL

Salade de chou rouge

Émincer finement 1 petit quartier de chou rouge. Assaisonner avec 1 yaourt de soja, le jus de 1/2 orange, quelques pincées de cumin et 1 c. à café d'huile de noix.



PLAT 310 CAL

Aiguillettes de bœuf, purée de céleri-rave

Faire cuire 1/4 de boule de céleri pelée et coupée en cubes dans du lait demi-écrémé salé, 15 min environ. Égoutter, mixer en purée. Tailler 125 g de steak en aiguillettes, mélanger avec 1 c. à soupe d'huile d'olive et un peu de paprika. Les jeter dans une poêle chaude et faire cuire 3 min (ou plus pour une cuisson plus à cœur) en les retournant plusieurs fois. Servir avec la purée.



DESSERT 140 CAL

Verrine de kiwi à la menthe

Mélanger 1 pot de fromage blanc à 0 % et 1 c. à café de miel. Verser dans une verrine, recouvrir avec 1 kiwi mixé, décorer d'un brin de menthe et d'éclats de chocolat (5 g).



Réveillons, galettes des Rois chez les uns et les autres, boîtes de chocolats à portée de main… La période des fêtes est redoutable pour la ligne. Alors, si on fait des excès un jour, on adopte un menu light le lendemain ! *Carole Garnier*

VOUS LE SAVIEZ ?
PAIN, PLATS CUISINÉS, CONDIMENTS, FROMAGE... 70 À 80 % DU SEL QUE NOUS CONSOMMONS VIENNENT DES ALIMENTS INDUSTRIELS.

MOINS DE SEL C'EST FACILE !

À raison de 4 g par jour, ce précieux minéral nous est vital. Le hic : nous en surconsommons (jusqu'à 10 g). Astuces pour manger moins salé. *Carole Garnier*

2,54

C'EST LE FACTEUR PAR LEQUEL IL FAUT MULTIPLIER LA QUANTITÉ DE «SODIUM» INDIQUÉE SUR L'ÉTIQUETTE DES ALIMENTS (SAUF DANS LE CAS DE L'EAU MINÉRALE) POUR OBTENIR LEUR TENEUR EXACTE EN SEL.

On sale… aromatisé
Les sels aux herbes, algues ou épices renferment 2 à 30 % de sel de moins qu'une salière classique. On pense aussi au gomasio, un condiment composé de sel (5 %) et de sésame (95 %).

On fait monter la sauce (la nôtre)
Les vinaigrettes du commerce peuvent contenir jusqu'à 4 g de sel (pour 10 cl). On en fait une « maison », et on troque le sel contre de l'échalote ou de l'ail pressé. Si, si, ça suffit pour donner du goût ! On choisit une huile et un vinaigre riches en saveurs : huile de noix, de sésame ou de noisette, vinaigre balsamique, à l'échalote ou à l'estragon.

On triche avec des « ersatz »
On dégaine nos flacons d'épices (paprika, cumin, chili, piment…) et fines herbes, fraîches ou surgelées (ciboulette, persil…) chaque fois qu'on a le réflexe « salière ». Mais on évite les herbes déshydratées, dont la saveur n'est pas au rendez-vous.

On joue à « trompe-papilles »
Au lieu de saler des blancs de poulet ou un émincé de porc, on ajoute des dés de fruits (abricot, poire, ananas…). Face à cette saveur sucrée, les papilles ne réclameront pas de « rallonge » de sel.

On ajoute des graines
On dore des graines (courge, sésame…) quelques instants à la poêle antiadhésive et on en parsème crudités, pâtes, riz, légumes… Leur saveur torréfiée remplace avantageusement le goût salé.

On sale… dans sa main !
Secouer la salière au-dessus de son assiette, c'est jusqu'à 3 g de sel ni vu ni connu ! On évalue mieux les quantités en mettant le sel dans le creux de sa main : une pincée représente DÉJÀ 0,5 g !

On évite la cuisson à l'eau
Car elle dilue les saveurs. Cuits vapeur, à l'étouffée ou en papillote, les aliments sont plus goûteux et incitent moins à se déchaîner sur la salière. ✱

ATTENTION AUX CONSERVES

- 200 G DE HARICOTS VERTS FRAIS OU SURGELÉS = 0,02 G DE SEL.
- 200 G DE HARICOTS VERTS EN CONSERVE = 1,5 G DE SEL !

10 sources de sel
À AVOIR À L'ŒIL

1 cuillerée de moutarde (10 g)	0,6 g
1 verre de jus de tomate (20 cl)	1 g
Céréales de petit déjeuner (50 g)	1,2 g
1 portion de roquefort (40 g)	1,6 g
1 assiette de soupe du commerce (25 cl)	2,2 g
2 tranches de saumon fumé (80 g)	2,4 g
100 g de biscuits apéritif	3 g
2 petites tranches de jambon sec (50 g)	3,5 g
1 hot-dog (200 g)	3,6 g
1 bouillon cube	4 à 5 g

Petit bocal en verre, 7 € - **Grand bocal en verre,** 8,50 €
Planche à découper en grès et acacia, 45 €
Planche en marbre noir, set de 2, 115 € - **Bol en bois et céramique,** 40 €.
www.hubsch-interior.com.

6 Jus énergisants

RECETTES POUR 2 VERRES

Envie de se régaler dès le matin d'un smoothie ou d'un jus healthy ? On sort son blender pour découvrir ces cinq recettes de la chef bio Stéphanie Denis.

Carole Garnier

LA POUDRE DE CACAO CRU S'ILLUSTRE PAR DES TENEURS EXCEPTIONNELLES EN MAGNÉSIUM, EN FLAVANOLS ET EN FER, DES ANTIOXYDANTS FAVORISANT, ENTRE AUTRES, UNE BONNE CIRCULATION SANGUINE.



Smoothie au cacao cru

✱ Peler 1 banane bien mûre et la couper en morceaux. ✱ La mettre dans un blender avec 50 cl de lait d'amande, 1 c. à café de poudre de cacao cru (magasins bio, parapharmacies ou sur internet) et 1 pincée de vanille en poudre. ✱ Mixer en une préparation lisse et onctueuse.

ON PEUT AJOUTER, AU CHOIX, QUELQUES BRINS D'HERBES AROMATIQUES (CORIANDRE, PERSIL) OU 1 C. À CAFÉ DE JUS D'HERBE EN POUDRE, DÉTOXIFIANT ET ÉNERGISANT. POUR BIEN LE DILUER, ON PEUT UTILISER UN SHAKER.



Smoothie green

✱ Dans un blender, mettre le jus de 1 grosse orange, 1/2 poire coupée en cubes, 200 g de chair d'ananas coupée en cubes, 1 poignée d'épinards, 1/2 c. à café de spiruline en poudre, 60 ml d'eau et 1/2 c. à café de vanille en poudre. ✱ Réduire le tout en un smoothie lisse et onctueux.

LES BAIES DE GOJI AFFICHENT DE HAUTES TENEURS EN ANTIOXYDANTS. ON LES CHOISIT BIO ET ON CHERCHE LA MENTION « GARANTI SANS PESTICIDES » SUR L'EMBALLAGE. LE TOP : DES BAIES ISSUES DE LA RÉGION DU QINGHAI, EN CHINE, CULTIVÉES SUR LES HAUTS PLATEAUX LOIN DE LA POLLUTION DES VILLES.



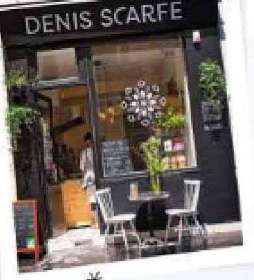
Smoothie éclat du teint

✱ Mettre 1 c. à soupe de baies de goji dans un bol, les recouvrir d'eau tiède et laisser gonfler 10 min. ✱ Mettre 30 cl de lait d'amande dans un blender, ajouter les baies de goji avec leur eau de trempage, 60 ml d'eau, 1 belle carotte pelée et râpée, 200 g de chair de papaye fraîche coupée en dés et 1 c. à soupe de sirop d'agave. ✱ Mixer le tout en une crème lisse, puis ajouter progressivement de l'eau minérale afin d'obtenir la texture désirée. Déguster aussitôt.

CHAT TROP BON!

Stéphanie Denis a créé en 2016 Denis Scarfe, un service de livraison à domicile de plats chauds, salades, snacks et jus healthy bénéficiant des labels bio et IN (Intelligent Nutrition). Son credo : des recettes sans blé ni produits laitiers. Et faire du bien au corps et à l'esprit grâce à une sélection d'aliments bio, de saison, frais, non raffinés, et à des modes de préparation et de cuisson qui respectent au maximum les nutriments des ingrédients.
www.denisscarfe.fr

CONVAINCUE QU'UNE ALIMENTATION SAINE EST ESSENTIELLE AU BIEN-ÊTRE, STÉPHANIE DENIS PROPOSE DES PLATS BIOS ET SAVOUREUX LIVRÉS À DOMICILE (AUX PARISIENS).



DENIS SCARFE A PIGNON SUR RUE, CE QUI PERMET AUX RIVERAINS D'ACHETER LEURS PLATS DANS LA BOUTIQUE. 23, RUE FARADAY, À PARIS.



Jus tonique vitaminé

Laver et couper 3 pommes et 2 poires en morceaux sans les peler, puis enlever les pépins. ✱ Laver et peler 3 carottes. ✱ Peler à vif 2 oranges, en enlevant les parties blanches pour éviter l'amertume. ✱ Passer le tout à l'extracteur à jus en terminant par 1 cm de racine de gingembre frais râpé.

POUR PLUS DE NUTRIMENTS, ON PEUT CONSERVER LA PEAU DES CAROTTES APRÈS LES AVOIR BROSSÉES SOUS L'EAU. MAIS LE JUS AURA UNE COULEUR UN PEU MOINS FLASHY.



Jus énergisant à la betterave

✱ Passer à l'extracteur 1 carotte coupée en morceaux, 1 betterave, 1 cm de racine de gingembre pelée et le jus d'un demi-citron.
✱ Ajouter 25 cl de kombucha au jus obtenu et déguster aussitôt.

BOISSON FERMENTÉE À BASE DE THÉ, LE KOMBUCHA EXERCE UNE ACTION BÉNÉFIQUE SUR LA FLORE INTESTINALE. ON LE TROUVE EN MAGASINS BIO, ET ON LE CHOISIT NATURE, OU ÉVENTUELLEMENT AROMATISÉ AU CITRON ET AU GINGEMBRE, POUR AJOUTER UNE SAVEUR ACIDULÉE AU JUS.

L'ASTUCE DU CHEF, MÊME DANS LES JUS : UNE PINCÉE DE SEL. C'EST UN EXHAUSTEUR DE GOÛT QUI DONNE DU RELIEF.



LE MACA & LE LUCUMA EN POUDRE

SE TROUVENT EN MAGASINS BIO, DANS CERTAINES PARAPHARMACIES ET SUR INTERNET. PAR EXEMPLE WWW.MABOUTIQUEONATUREL.COM LA RACINE DE MACA AIDE À COMBATTRE LA FATIGUE. LE LUCUMA A UN GOÛT SUCRÉ ET VANILLÉ, SON EFFET ÉNERGISANT EST IDÉAL POUR LES SPORTIFS.





Shot booster

✱ Couper 1 poire juteuse en 4 et enlever les pépins.
✱ Couper 1/4 d'ananas en cubes, les déposer dans le blender avec 70 cl d'eau de coco bien fraîche, 1 c. à café de miel et 1 c. à café de maca ou de lucuma en poudre (ou encore 1 c. à café cranberry en poudre pour une saveur acidulée).
✱ Mixer en une préparation onctueuse.

Recevoir pour le réveillon de Noël ou du jour de l'An, c'est souvent un casse-tête côté emploi du temps. Cette année, on s'offre le grand luxe : des recettes de chefs étoilés, aussi gourmandes que rapides et faciles à faire. Impossible n'est pas Vital Food !

Carole Garnier

C'est Noël

Recettes simplissimes pour bluffer la tablée



Le chef
Guillaume Goupil
Restaurant Le Baudelaire, Paris
www.leburgundy.com



Les entrées zéro cuisson

ON SE FACILITE LA VIE AVEC DES ENTRÉES SANS CUISSON. LE FOUR RESTE DISPO POUR D'AUTRES PRÉPARATIONS, ET ON S'ÉVITE AUSSI DE LA VAISSELLE. À QUELQUES HEURES DU RÉVEILLON, C'EST CARRÉMENT PRATIQUE !

A tout juste 30 ans, Guillaume Goupil vient d'arriver au restaurant gastronomique Le Baudelaire. Après deux établissements doublement étoilés, il a travaillé 3 ans comme premier sous-chef au côté de Stéphanie Le Quellec, au restaurant étoilé La Scène de l'hôtel Le Prince de Galles. Ce qu'il aime : mêler techniques classiques et saveurs actuelles. Le tout, avec des produits de saison. Pour les réveillons, il a imaginé des recettes pleines de saveurs, à partir d'ingrédients ultra-faciles à trouver et, surtout, qui ne nous feront pas passer 2 jours en cuisine !

Carpaccio de Saint-Jacques pomme verte & noisettes

POUR 4 - PRÉPARATION : 20 min
SANS CUISSON

- 8 coquilles Saint-Jacques
- 4 c. à soupe d'huile de noisette
- 2 c. à soupe de sauce soja naturellement fermentée
- 1 c. à soupe de vinaigre de Xérès
- 1 pomme Granny Smith
- 50 g de noisettes décortiquées
- Quelques brins de cerfeuil
- Fleur de sel

* Décoquiller, parer et rincer les noix de Saint-Jacques (ou le faire faire par son poissonnier). Les tailler en carpaccio.
* Mélanger l'huile de noisette, le vinaigre et la sauce soja. Laver, sécher et tailler la pomme en fines lamelles à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau bien tranchant. Recouper chaque tranche en 4, éliminer les pépins. Présenter le carpaccio sur une assiette, en alternant lamelles de pomme et de noix de Saint-Jacques.
* Arroser de sauce, parsemer de noisettes concassées, de cerfeuil et de fleur de sel.

POUR PLUS DE SAVEUR, ON FAIT TORRÉFIER LES NOISETTES À SEC DANS UNE POÊLE, SANS LES LAISSER NOIRCIR.

LES NOIX DE SAINT-JACQUES SE COUPENT PLUS FACILEMENT SI ELLES ONT ÉTÉ PLACÉES 30 MINUTES AU CONGÉLATEUR AUPARAVANT.



Dos de saumon mariné aux agrumes

POUR 4 - PRÉPARATION : 10 min
REPOS : 3 h **- SANS CUISSON**

- **400 g de dos de saumon d'Écosse**
- **200 g de gros sel**
- **100 g de cassonade**
- **20 g de baies roses**
- **Les zestes de 1 citron vert**
- **Les zestes de 1 orange**
- **Aneth**
- **2 c à café d'huile d'olive**

* Mélanger le sel, la cassonade, les baies roses, les zestes râpés du citron et de l'orange. Mettre le saumon dans un plat, le recouvrir de la préparation. Laisser reposer 3 h au réfrigérateur, sous un film étirable.
* Rincer le saumon à l'eau froide, le sécher délicatement en le tamponnant avec un papier absorbant. Le mettre sur un plat, le parsemer d'aneth ciselé, arroser avec l'huile d'olive. Conserver au frais sous un film.
* Au moment de servir, le tailler en fines tranches de 5 mm d'épaisseur, les disposer sur une assiette, comme une chiffonnade. Les parsemer de zestes de citron et d'orange finement râpés, et accompagner d'une petite salade d'herbes mélangées (coriandre, aneth, jeunes pousses…).

LE SAUMON PEUT PARFAITEMENT ÊTRE PRÉPARÉ LA VEILLE (JUSQU'À L'ÉTAPE OÙ IL EST ASSAISONNÉ D'HUILE ET D'ANETH). IL SUFFIRA DE LE TRANCHER AVANT DE SERVIR.



Tartare de concombre & tarama maison

POUR 4 - PRÉPARATION : 15 min
SANS CUISSON

- 100 g d'œufs de cabillaud fumé
- 3 tranches de pain de mie
- 80 ml de lait entier (5 c. à soupe)
- 50 ml d'huile d'olive (3 c. à soupe)
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 10 cl de crème liquide
- 1 concombre
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 citron
- Coriandre
- Sel, poivre

* Éliminer les croûtes du pain de mie et imbiber les tranches dans le lait. Ôter la peau des œufs de cabillaud.
* Mixer les œufs de poisson, le pain de mie égoutté et le jus de citron puis ajouter l'huile en fouettant comme une mayonnaise.
* Fouetter la crème liquide en mousse ferme, saler et poivrer légèrement. Incorporer à la préparation précédente.
* Éplucher et tailler le concombre en dés, mélanger avec de la coriandre ciselée, l'huile d'olive et le jus de citron. Répartir sur chaque assiette en formant des disques épais de 2 cm environ. Former une quenelle de tarama et la déposer sur la salade de concombre. Accompagner de pain de campagne toasté.

LES ŒUFS DE CABILLAUD FUMÉS SE TROUVENT TOUT SIMPLEMENT CHEZ LE POISSONNIER…

… OU BIEN CHEZ WWW.SAUMONFUME.COM. POCHE D'ŒUFS DE CABILLAUD FUMÉ SOUS VIDE, 9,10 € LES 500 G.

FAIRE UNE QUENELLE, CE N'EST PAS SI COMPLIQUÉ ! SI ON NE VOIT PAS COMMENT FAIRE, ON CHERCHE SUR YOUTUBE POUR DÉCOUVRIR LE GESTE.

WWW.YOUTUBE.COM/USER/BREADHITZ.



Épaule d'agneau confite en cocotte

POUR 4 - PRÉPARATION : 20 min
CUISSON : 4 h

- **1 épaule d'agneau**
- **6 c. à soupe d'huile d'olive**
- **3 oignons doux des Cévennes**
- **30 g de farine**
- **1 tête d'ail**
- **Quelques brins de thym**
- **Sel, poivre**

* Éliminer les parties grasses de l'épaule d'agneau à l'aide d'un couteau (ou demander au boucher de le faire).
* Éplucher et émincer les oignons (mettre de côté l'équivalent de 3 c. à soupe). Les disposer au fond d'une cocotte puis installer l'épaule salée et poivrée. Arroser avec 3 c. à soupe d'huile, ajouter la tête d'ail coupée en deux et quelques brins de thym.
* Cuire au four 4 h à 160 °C (th. 5-6), à couvert, en arrosant régulièrement.
* Rouler les oignons émincés dans la farine, les faire frire à feu doux dans le reste d'huile d'olive pour qu'ils soient très croustillants. Bien égoutter sur du papier absorbant puis hacher pour obtenir une poudre.
* Servir l'agneau sur un lit d'oignons fondus et parsemé de poudre d'oignon.



Gambas rôties beurre de vanille & légumes

POUR 4 - PRÉPARATION : 25 min
CUISSON : 1 h + 10 min

- 12 gambas
- 150 g de beurre vanille (Bordier, épiceries fines)
- 400 g de panais
- 20 cl de lait entier
- 200 g de topinambours
- 200 g de salsifis
- 200 g de navets boule d'or
- 1 citron vert
- 1 l de bouillon de légumes
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Éplucher les panais, les saler et les poivrer puis les envelopper un par un dans du papier d'aluminium et les faire confire au four à 140 °C (th. 4-5) pendant 1 heure. Passer au moulin à légumes, saler, poivrer, ajouter 50 g de beurre vanille et le lait de façon à obtenir une purée.

Pendant ce temps, laver, éplucher et couper les légumes en petits morceaux, les cuire séparément dans du bouillon de légumes et 20 g de beurre vanille chaque fois. Couvrir, laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres (20 min environ). Mélanger les légumes et assaisonner avec un peu de zeste et de jus de citron vert.

Décortiquer les gambas. Les saisir dans l'huile d'olive quelques secondes puis ajouter le reste de beurre vanille et laisser cuire 1 min. Servir aussitôt avec la purée de panais et les légumes vanillés.



POUR DONNER AU CANARD UN GOÛT INCOMPARABLE, ON GLISSE DEUX FEUILLES DE FIGUIER DESSOUS AU MOMENT DE L'ENFOURNER. BON, IL FAUT QU'UN FIGUIER POUSSE PRÈS DE CHEZ SOI (OU AVOIR UN MARAÎCHER QUI PEUT SE PROCURER CES FEUILLES)...

MAGRET DE CANARD FIGUES RÔTIES & GIROLLES

POUR 4 - PRÉPARATION : 20 min
CUISSON : 10 min

- 2 magrets de canard
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 10 figues
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 200 g de girolles nettoyées
- Persil frais
- Sel, poivre

Quadriller la peau des magrets à l'aide d'un couteau tranchant. Chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle et y saisir les magrets côté peau jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Les déposer dans un plat à four et faire cuire 7 à 8 min au four préchauffé à 180 °C (th. 6). Laisser reposer dans le plat sous une feuille d'alu avant de les trancher.

Couper les figues en 4, les faire revenir quelques minutes dans la poêle qui a servi à cuire les magrets. Verser le vinaigre balsamique et mélanger rapidement.

Couper le pied des girolles, les laver et les sécher. Les faire sauter avec 1 c. à soupe d'huile sur feu vif, 1 min environ, saler, poivrer. Servir les magrets en tranches avec les girolles et les figues, parsemer de persil et donner un tour de moulin à poivre.



BÛCHE ROULÉE, BÛCHE GLACÉE OU BÛCHE FRANCHEMENT INÉDITE ? NOTRE PÂTISSIER A DONNÉ LIBRE COURS À SON IMAGINATION POUR NOUS OFFRIR DES RECETTES VRAIMENT PAS COMME LES AUTRES !

Le pâtissier Nicolas Paciello
Restaurant Le Prince de Galles, Paris

Nicolas Paciello intègre l'équipe de pâtissiers de Fauchon à 20 ans. Il devient ensuite sous-chef au Crillon, rejoint Cyril Lignac dans sa pâtisserie (11e, Paris), entre au Prince de Galles en tant que sous-chef et devient chef à La Réserve. Fin 2015, il revient au Prince de Galles, comme chef pâtissier. Sa pâtisserie ? Gourmande et créative. « Je me suis éclaté à faire ces bûches, confie-t-il. J'adore travailler les goûts qu'on aime, comme la glace vanille, le chocolat… et jouer avec des ingrédients qui sortent de l'ordinaire : galettes de riz, sarrasin… »

CÔTÉ ORGANISATION

« ON PEUT TRÈS BIEN PRÉPARER LA MOUSSE ET LE BISCUIT LA VEILLE, ET LES CONSERVER AU RÉFRIGÉRATEUR SOUS DU FILM ÉTIRABLE, CONSEILLE NICOLAS PACIELLO. LE JOUR MÊME, IL SUFFIRA DE PROCÉDER AU MONTAGE. »

LA TOUCHE DÉCO

ÉTALER 100 G DE CHOCOLAT FONDU TRÈS FINEMENT SUR UNE FEUILLE DE CUISSON, PARSEMER DE KASHA CONCASSÉ PUIS LAISSER REFROIDIR AU RÉFRIGÉRATEUR. CASSER DES MORCEAUX ET EN DÉCORER LA BÛCHE.



Roulé chocolat et sarrasin grillé

POUR 6 À 8 - PRÉPARATION : 40 min **- CUISSON :** 6 à 8 min **- RÉFRIGÉRATION :** 30 min

Pour le biscuit
- 70 g de farine de sarrasin
- 150 g de pâte d'amandes
- 50 g de sucre semoule
- 2 œufs entiers
- 1 jaune d'œuf
- 2 blancs d'œufs

Pour la mousse
- 22 cl de lait entier
- 450 g de crème fleurette
- 325 g de chocolat à 70 %
- 7 g de gélatine (3 feuilles et demie)

Pour le décor
- 50 g de sarrasin grillé (kasha)
- 150 g de chocolat à 70 %

LE KASHA SE MARIE SUPERBIEN AU CHOCOLAT NOIR. ON LE TROUVE EN MAGASINS BIO.

LE BISCUIT Travailler la pâte d'amandes à la fourchette avec les œufs entiers et le jaune pour obtenir un mélange homogène. Battre au fouet électrique pour obtenir une texture mousseuse. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
* Monter les blancs en neige ferme en ajoutant le sucre à la fin. Avec une spatule, incorporer délicatement la farine au premier mélange, en trois fois, en alternant avec les blancs en neige. Étaler sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, sur 1 cm d'épaisseur environ, et cuire 6 à 8 min.

LA MOUSSE Faire tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
* Faire fondre le chocolat au bain-marie. Fouetter la crème fleurette jusqu'à obtention d'une mousse ferme. Chauffer le lait, verser la moitié sur le chocolat fondu tout en mélangeant. Égoutter la gélatine et l'incorporer dans la seconde moitié de lait.
* Verser le tout sur le chocolat et mélanger, la préparation doit être tiède. Incorporer enfin la crème montée dans la crème chocolat.

LE MONTAGE Décoller le biscuit de la feuille de cuisson. Y étaler la mousse au chocolat régulièrement, parsemer le sarrasin grillé. Rouler délicatement le tout puis faire prendre au frais 30 min. Faire fondre le chocolat, en napper le roulé et parsemer de sarrasin.



LE MOULE « GOUTTIÈRE », C'EST LE MOULE INDISPENSABLE POUR PRÉPARER DES BÛCHES BIEN BOMBÉES. ON EN TROUVE DANS LES MAGASINS SPÉCIALISÉS OU SUR INTERNET (MEILLEURDUCHEF.COM), À PARTIR DE 18 €. À DÉFAUT, UN MOULE À CAKE FERA AUSSI TRÈS BIEN L'AFFAIRE !

CÔTÉ ORGANISATION

ON PEUT PRÉPARER LE BISCUIT SPÉCULOOS LA VEILLE, ET MOULER LA GLACE À LA VANILLE. LE JOUR J, ON S'OCCUPE DE LA MERINGUE.

Glacé vanille aux éclats de pop-corn

POUR 6 À 8 - PRÉPARATION : 30 min
CUISSON : 5 min **- CONGÉLATION :** 1 h

- 90 g de spéculoos
- 60 g de beurre mou
- 5 blancs d'œufs
- 300 g de sucre semoule
- 9 cl d'eau
- 1 c. à café d'arôme vanille
- 1 sachet de pop-corn caramélisé
- 2 bacs de glace vanille
- Fleur de sel

✱ Réduire les spéculoos en poudre puis les mélanger avec le beurre mou. Former un rectangle de la taille du moule de la bûche.
✱ Mettre le sucre, l'eau et la vanille dans une casserole et porter à 120 °C (si on a un thermomètre, sinon cuire jusqu'à obtention d'une texture sirupeuse).
✱ Monter les blancs en neige. Incorporer le sirop en filet, en fouettant avec un fouet électrique. Fouetter jusqu'à refroidissement.
✱ Sortir la glace 5 min à l'avance pour pouvoir bien la travailler.
✱ Tapisser un moule à bûche « gouttière » de papier cuisson. Garnir le moule de glace vanille en incorporant un peu de pop-corn puis placer au congélateur 1 h.
✱ Démouler la bûche et la déposer sur le biscuit spéculoos, retailler les bords. La recouvrir de meringue. Brûler légèrement la meringue à l'aide d'un chalumeau, ou la passer quelques instants sous le gril du four préchauffé à 240 °C (th. 8).
✱ Parsemer de pop-corn (les enfoncer légèrement pour les faire tenir) et d'une pincée de fleur de sel. Replacer la bûche au congélateur jusqu'au service.

PAS DE CHALUMEAU ?

ON PRÉCHAUFFE LE FOUR À 240 °C (TH. 8), EN POSITION GRIL, ET ON ENFOURNE QUELQUES MINUTES JUSQU'À CE QUE LA MERINGUE DORE



CÔTÉ ORGANISATION

LES CERCLES DE POMMES CARAMÉLISÉES PEUVENT ÊTRE PRÉPARÉS LA VEILLE. LE MONTAGE DE LA BÛCHE SE FAIT AVANT LE REPAS. POUR ÉVITER AUX GALETTES DE RAMOLLIR, ON GARDE LA BÛCHE À TEMPÉRATURE AMBIANTE ET NON AU RÉFRIGÉRATEUR. ON PEUT AUSSI LES RECOUVRIR D'UNE COUCHE DE CHOCOLAT BLANC, FONDU PUIS ÉTALÉ AU PINCEAU.

Pomme façon Tatin et croustillant de riz soufflé

POUR 6 - PRÉPARATION : 30 min
RÉFRIGÉRATION : 1 h **- CUISSON :** 30 min

- 7 galettes de riz soufflé
- 6 pommes Golden
- 200 g de sucre
- 20 ml d'eau
- 1 flacon de sauce caramel (Vahiné, Sainte Lucie...)

Mettre le sucre dans une casserole à fond épais, le cuire en caramel. Verser dans un moule à four et arroser avec l'eau. Déposer les pommes coupées en quartiers, recouvrir de papier alu et cuire 30 min à 180 °C (th. 6). Elles doivent être fondantes. Les placer dans 7 emporte-pièce de 5 cm de diamètre en les tassant bien, sur une épaisseur de 2 à 3 cm. Placer au frais 1 h.

Couper un côté des galettes de riz pour qu'elles tiennent droit. Démouler les cercles de pommes, en poser un sur chaque galette.

Disposer les galettes verticalement les unes contre les autres sur un plat, en serrant légèrement (le caramel des pommes et le passage au réfrigérateur permettent de leur donner de la tenue). Verser la sauce caramel au moment de servir.

EN PLUS, ELLE EST SANS GLUTEN !

MÊME LES BOUCHONS DES BOUTEILLES DE VIN PRENNENT UN AIR DE FÊTE QUAND ON LES CUSTOMISE AVEC DES CORNES, DES YEUX, DES AILES... CHAQUE KIT CONTIENT DE QUOI PERSONNALISER UN BOUCHON EN LIÈGE. LE KIT TOTEM PERMET DE RELIER 3 BOUCHONS ET D'EN FAIRE UN TOTEM INDIEN (BOUCHONS NON INCLUS). TOTEM UNITAIRE, 9,80 €. PA-DESIGN.COM



Envie de changer de la galette tradi ? Facile : il suffit de garder la recette de base et de la modifier un chouilla pour une galette qui sort des sentiers battus ! Démo avec 10 idées.

Carole Garnier

Je pimpe ma galette des Rois

La recette de base

POUR 8 PERSONNES - **PRÉPARATION :** 20 min - **CUISSON :** 35 à 40 min - **RÉFRIGÉRATION :** 30 min

- **2 disques de pâte feuilletée pur beurre**
- **2 œufs + 1 jaune pour la dorure**
- **125 g de poudre d'amande**
- **125 g de sucre**
- **125 g de beurre mou**
- **Arôme d'amande amère**
- **1 fève !**

- Écraser le beurre avec la poudre d'amande et le sucre à la fourchette. Ajouter les œufs un par un, en mélangeant bien entre chaque ajout, puis 1/2 à 1 c. à café d'arôme d'amande amère.
- Installer un disque de pâte sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.
- Avec un pinceau, badigeonner d'eau le contour extérieur de la pâte, sur 2 cm environ. Étaler la crème et y enfoncer la fève. Poser le second disque de pâte sur la préparation et souder les bords.
- Battre le jaune d'œuf avec 1 c. à soupe d'eau, badigeonner la galette avec un pinceau. Placer 30 min au réfrigérateur.
- Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).
- Dorer de nouveau la galette à l'œuf, tracer des dessins à la pointe d'un couteau, sans fendre la pâte. Enfourner, baisser aussitôt à 170 °C (th. 5-6) et faire cuire 35 à 40 min.



SI ON ACHÈTE UNE PÂTE FEUILLETÉE TOUTE PRÊTE, ON LA PREND ABSOLUMENT « PUR BEURRE » ET PAS AUTRE CHOSE. NOTRE CONSEIL : POUR NOUS, LES MEILLEURES AU GOÛT SE TROUVENT DANS LES MAGASINS DE SURGELÉS…

LE CHOC FROID/CHAUD, ENTRE LE RÉFRIGÉRATEUR ET LE FOUR, PERMET AU FEUILLETAGE DE BIEN MONTER. ON NE ZAPPE PAS LES 30 MINUTES AU RÉFRIGÉRATEUR !

C'EST D'ABORD LE LÉGUME (LA FÈVE) QUI A ÉTÉ DISSIMULÉ DANS LA GALETTE. LES PREMIÈRES FÈVES EN PORCELAINE DATENT DE 1874. APRÈS LES BAIGNEURS, SONT VENUS LES OBJETS RELIGIEUX, DE ROYAUTÉ, PUIS LES PORTE-BONHEUR.

Les 10 variantes

Chocolat

Ajouter 150 g de chocolat à 70 % fondu à la crème de base.

Poire-noisette

Remplacer la moitié de la poudre d'amande par de la poudre de noisette. Faire dorer 2 poires coupées en dés à la poêle dans un peu de miel.

Fruits rouges

Mélanger 125 g de fruits rouges (encore surgelés) à la crème de base, avant de l'étaler.

Pomme-caramel beurre salé

Remplacer la garniture par 4 grosses pommes pelées, coupées en dés et cuites en compote (bien réduite pour qu'elle ne soit pas liquide) avec 50 g de sucre. Étaler sur la pâte, disposer des morceaux de caramels au beurre salé avant de recouvrir.

Marron glacé-tonka

Préparer une crème avec 60 g de beurre fondu, 250 g de poudre d'amande, 250 g de crème de marron, 1 œuf, de la fève Tonka râpée et 100 g de brisures de marron glacé.

Citron-vanille

Ajouter à la crème de base les grains de 1 gousse de vanille, le zeste râpé de 1/2 citron bio et 2 c. à soupe de limoncello (liqueur de citron italienne).

Coco-mangue

Battre 2 œufs, 80 g de sucre, 80 g de beurre mou, 100 g de coco râpé et 1 c. à soupe de rhum ambré. Faire caraméliser 300 g de mangue en dés dans 50 g de sucre. Laisser refroidir avant d'incorporer à la crème.

Spéculoos

Ajouter 3 c. à soupe bombées de pâte de spéculos à la crème de base, et la parsemer, une fois étalée, de 6 biscuits réduits en grosses miettes.

Moka

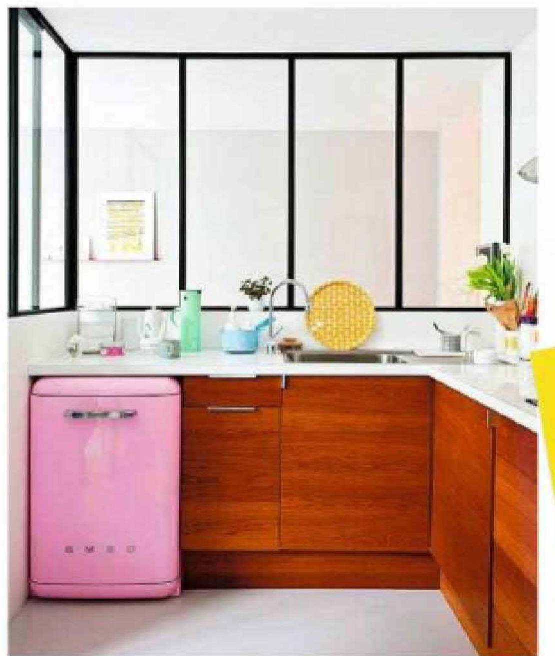
Ajouter à la crème de base 2 c. à café de café en poudre.

Cerise-pistache

Préparer la crème en remplaçant les 125 g de poudre d'amande par 75 g de poudre de pistache et 50 g de poudre d'amande. Ajouter une vingtaine de cerises confites (Amarena) égouttées.

Ni poêle, ni micro-ondes, ni four. Ce soir, le dîner sort tout droit du lave-vaisselle. Une méthode de cuisson douce à adopter rapido (et on est très sérieux).

Christelle Vogel



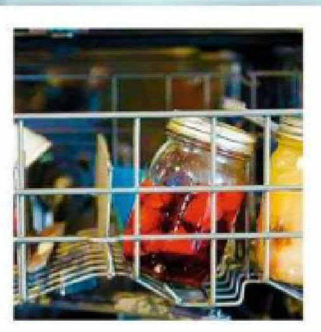
Chéri, sors le couscous du lave-vaisselle il est cuit !

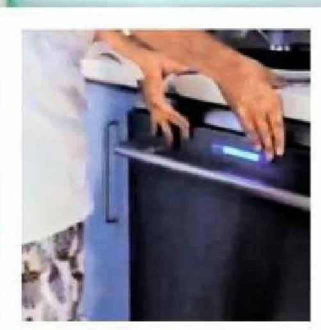


On ne confond pas avec le lave-linge.

On met tout dans un bocal hermétique, pour que les aliments n'entrent pas en contact avec la lessive et la saleté, of course !









ON FLIPPE À L'IDÉE DE CUIRE LE SAUMON AU MILIEU DE LA VAISSELLE DE LA VEILLE ? DANS UN CONTENANT HERMÉTIQUE, IL N'Y A AUCUN SOUCI. ON PEUT ÉGALEMENT FAIRE UN CYCLE DE « CUISSON » À VIDE. C'EST MOINS ÉCOLO MAIS TOUT AUSSI EFFICACE !

Cuire son plat du jour au lave-vaisselle, au milieu des assiettes et des casseroles sales… Non, nous n'avons pas perdu la boule à Vital Food. L'idée n'est pas de nous… mais elle est lumineuse (si, si, promis) ! Popularisée Outre-Atlantique par le médiatique chef canadien Bob Blumer, cette façon pour le moins insolite de préparer son repas a débarqué en France au début des années 2000, dans le sac à dos de la chroniqueuse Julie Andrieu. Les chefs l'ont adoptée depuis… à quelques détails près.

Basse température, haute tendreté

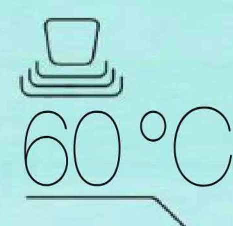
L'utilisation du dishwasher s'apparente à une cuisson basse température à moindre coût. Pas besoin d'investir dans un bac à thermo-sonde ultra-sophistiqué tel qu'en utilisent les chefs pour concocter des œufs parfaits ou un quasi de veau tendre et juteux. Non. Un cycle de lavage, et on met les pieds sous la table. C'est écologique, sain, économique, révolutionnaire. Et imaginez donc la tête de vos invités lorsque vous sortirez votre saumon du lave-vaisselle !

Pas de gâchis !

Hervé This, physico-chimiste à l'Inra, a lui aussi adopté ce mode de préparation. « Une viande rôtie au four se rétracte sous l'effet de la chaleur et perd jusqu'à 30 % de son poids, contre à peine 5 % lorsqu'elle passe au lave-vaisselle, précise le père de la cuisine moléculaire. Les viandes à griller, qui sont pauvres en collagène, sont parfaitement adaptées à ce type de cuisson. Leurs protéines coagulent a minima et leur chair demeure très tendre. Cette cuisson douce est également très intéressante pour les poissons, dont les graisses insaturées se dégradent au-delà de 180 °C. » Et les légumes ? Cuits au lave-vaisselle, ils restent délicieusement croquants et perdent un minimum de vitamines. Alors, convaincus ?



C'EST LA BONNE TEMPÉRATURE DE LAVAGE POUR LA CUISSON… NON, JE NE SUIS PAS FOLLE VOUS SAVEZ !



Les 3 règles d'or de la cuisson au lave-vaisselle

1 Tes contenants, avec soin tu choisiras

Pas question, bien sûr, que les aliments cuits au lave-vaisselle entrent en contact avec le détergeant ou la crasse (on rassure la tablée aux yeux médusés). « La cuisson optimale se fait dans une poche plastique de qualité alimentaire, hermétiquement fermée, puis mise sous vide si possible », conseille Hervé This. À défaut, on choisit des sacs spécial congélation, bien épais et dotés de deux « zips » si possible, pour une meilleure étanchéité. « Ça fonctionne aussi avec des bocaux en verre (type Le Parfait) mais, l'air agissant comme un isolant, la cuisson est plus lente et un cycle de lavage peut ne pas être suffisant. »

2 La température (effective) du lave-vaisselle tu vérifieras

« La température de lavage/cuisson doit absolument être supérieure à 60 °C pour tuer tous les micro-organismes qui pourraient être présents dans les aliments, met en garde Hervé This. Pour preuve, nous avons fait un test en injectant un million de salmonelles dans un œuf puis en le faisant cuire 15 min à 60 °C. Cela a suffi à tuer l'ensemble des bactéries présentes. »

Sans thermomètre, comment faire ?

Pour savoir si la température de son lave-vaisselle est suffisante, on y place un œuf entier dans un sachet fermé, on lance un cycle à 60 °C, puis on écale : « Le blanc coagule autour de 60 °C, précise le physico-chimiste. S'il est pris, c'est tout bon. » La cuisson au lave-vaisselle permet ainsi d'obtenir des « œufs parfaits », au blanc pris et au jaune coulant (sa température de coagulation étant plus élevée) et comme au resto, mais sans tout le matériel de pro. La classe.

3 Tout et n'importe quoi tu ne cuiras pas

Ok à la volaille, au poisson et crevettes cuisinés au lave-vaisselle. En revanche, on oublie le porc, le cheval et les gibiers : « La viande issue de ces animaux peut être porteuse de parasites, qui ne sont éradiqués qu'à haute température, avertit notre physico-chimiste. Pas question de prendre des risques. »





Je rentre vers 19h30. Prépare un apéro ! Love.

Les recettes au dishwasher



LA RECETTE ORIGINALE DE BOB BLUMER

PAVÉ DE SAUMON AU LAVE-VAISSELLE

* Placer **2 dos de saumon** (110-140 g) côte à côte dans un sachet plastifié, arroser avec le jus de **1 petit citron**, saler, poivrer.
* Fermer hermétiquement le sachet, en chassant un maximum d'air (le nec plus ultra : utiliser un appareil de mise sous vide).
* Disposer le poisson dans le lave-vaisselle et lancer un cycle d'au moins 1 h à 60 °C minimum.

Pimp my saumon : ajouter dans le sachet cuisson de **l'aneth ciselé**, **2 c. à soupe de vin blanc sec, 1 carotte et 1/4 d'oignon** finement émincés.

PLUS TENDRE, TU MEURS !

BLANC DE POULET MÉGA MOELLEUX

* Faire mariner une nuit **2 blancs de poulet avec 1 gousse d'ail pressée, 1 c. à café rase de cumin moulu, 2 c. à café de gingembre râpé, 1 pincée de piment et 1 c. à soupe d'huile.**
* Placer le poulet et sa marinade dans 2 sachets plastifiés, saler, arroser de **jus de citron**, bien refermer et cuire au moins 1 h à plus de 60 °C.

Version italiana : on marine le poulet avec de l'ail pressé, un peu de romarin ciselé ; et on le cuit avec quelques tomates confites coupées en dés.

LA COMPOTE BASSE TEMPÉRATURE

BONNES POIRES À LA RICOTTA

* Peler **2 poires** (mûres mais pas molles), les couper en petits dés et les répartir dans 2 bocaux de 20-25 cl. Ajouter **1 c. à café de sirop d'agave, le jus de 1/2 citron et une pincée de vanille en poudre.**
* Refermer les bocaux, lancer un cycle de lavage classique.
* Sortir les bocaux du lave-vaisselle, les ouvrir, laisser tiédir avant de répartir **100 g de ricotta** (sucrée au sirop d'agave).
* Saupoudrer d'un voile de cacao et déguster.

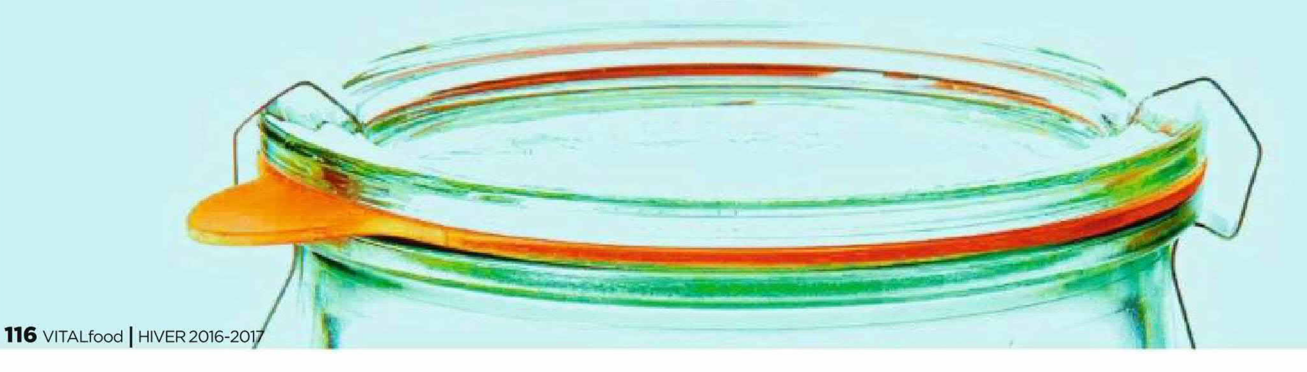
Bonus gourmand : quelques spéculoos émiettés en touche croquante finale.

CUISSON HAMMAM !

COUSCOUS (PRESQUE) COMME LÀ-BAS

* Répartir **100 g de semoule à couscous** dans 2 bocaux de 35 cl. Répartir également par-dessus **120 g de haricots verts tranchés (2 cm), 1/2 oignon rouge émincé, 1 courgette en dés, 1 poignée de pois chiches égouttés.**
* Saler, poivrer, ajouter **2-3 feuilles de menthe**, **une pincée de cannelle en poudre**. Mélanger puis recouvrir avec **12 cl de bouillon de légumes.**
* Fermer hermétiquement les bocaux, les placer dans le lave-vaisselle et lancer un cycle normal (environ 2 h).
* Servir chaud avec du poulet (cuit en parallèle).

Option gluten free : on remplace la semoule de couscous par du quinoa (préalablement rincé).



VITE, JE M'ABONNE !





1 AN
4 NUMÉROS

12€50
AU LIEU DE ~~15€80~~
seulement

-20%
DE RÉDUCTION

J'EN PROFITE !

Bulletin d'abonnement

À RENVOYER ACCOMPAGNÉ DE VOTRE RÈGLEMENT À :
Vital Food - Service abonnements - CS 90125 - 27 091 EVREUX Cedex 9

oui Je m'abonne à **Vital Food pour 1 AN** (4 N^{os}) à **12€50** au lieu de ~~15€80~~ ! (815167)

J'indique mes coordonnées :

Nom ______________________

____

Prénom ______________________

Adresse ______________________

Code postal ________ Ville ______________

N° de téléphone __ __ __ __ __

Email ______________________

Je joins à ce bulletin mon règlement :

☐ **Par chèque** bancaire/postal à l'ordre de VitalFood

☐ **Par carte bancaire :**

N° de carte ____ ____ ____ ____

Expire fin __ __ Cryptogramme ___

Signature

☐ Je souhaite bénéficier d'offres privilégiées (promotion, jeux concours...) proposées par les partenaires de *Vital* Food (groupe Mondadori)

Pour toute demande et pour les tarifs étrangers, nous consulter au 01 46 48 47 16

ABONNEZ-VOUS AUSSI SUR WWW.KIOSQUEMAG.COM

*Prix de vente en kiosque et prix public. Offre valable 2 mois uniquement en France métropolitaine et réservée aux nouveaux abonnés. Après enregistrement de votre règlement, vous recevrez sous 15 jours votre 1er numéro de *Vital*. Cette offre est valable dans la limite des stocks disponibles. Conformément à la loi "Informatique et Libertés" du 6 janvier 1978, nous vous informons que les renseignements ci-dessus sont indispensables au traitement de votre commande et que vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression de ces données par simple courrier. Sauf refus de votre part, ces informations peuvent être utilisées par des partenaires.

Délicieux, notre gratin de pâtes ! Mais il nous reste la moitié du sachet. Voici trois idées pour se régaler et ne rien jeter !

Carole Garnier

Ce reste de gruyère

J'en fais quoi ?

Des tuiles au fromage



- Reste de gruyère râpé
- \+ Graines de pavot
- \+ Poivre

Déposer de petits tas de fromage râpé sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé. Parsemer de graines de pavot et de poivre. Enfourner 12 à 15 min à 200 °C (th. 6-7), jusqu'à ce que le fromage soit bien doré. Laisser refroidir sur la plaque puis décoller délicatement. Délicieux à l'apéro ou avec une soupe.

JUST say CHEESE and Smile

Des palmiers apéro

- 50 g de gruyère râpé
- \+ 1 rouleau de pâte feuilletée
- \+ 2 tranches de jambon blanc

Dérouler la pâte feuilletée, y déposer les tranches de jambon, recouvrir de fromage râpé en le répartissant bien sur toute la surface. Rouler la pâte en partant du bas, jusqu'à la moitié. Faire la même chose en partant du haut, de façon à ce que les deux rouleaux se rejoignent. Enrouler serré dans du papier film puis placer 30 min au frais. Couper des tronçons de 6-8 mm d'épaisseur et les ranger, couchés, sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé. Faire cuire 10 à 15 min à 180 °C (th. 6).



Une soupe à l'oignon gratinée

- 60 g de gruyère râpé
- \+ 8 gros oignons
- \+ 15 g de farine
- \+ 1,5 l de bouillon de légumes
- \+ 4 tranches de pain

Peler et émincer les oignons, les faire fondre dans 2 c. à soupe d'huile d'olive. Ajouter la farine, la laisser dorer, puis verser le bouillon chaud et laisser cuire 15 min. Saler, poivrer. Répartir le fromage sur les tranches de pain et les faire gratiner 10 min au four. Servir la soupe dans des bols et poser une tranche de pain gratiné sur chacun.

Croustillant et doré dessus, tendre mais pas ramollo dedans, le gratin, c'est comme ça qu'on l'aime ! Nos conseils pour réussir ce plat doudou à tout coup.

Christelle Vogel



ON PARSÈME LE GRATIN DE CHAPELURE ET/OU D'AMANDES GROSSIÈREMENT MOULUES, DE QUELQUES NOISETTES DE BEURRE… ET S'IL N'EST PAS ASSEZ DORÉ, ON LE PASSE VITE FAIT SOUS LE GRIL EN FIN DE CUISSON.

Le gratin de pâtes de quand j'étais petite

Des macaroni en bouillie sous une croûte de fromage ? Non merci ! Un gratin digne de ce nom se doit d'avoir de la tenue. La clé : la cuisson des pâtes. Elles doivent être encore bien fermes avant de passer au four. Celles à la semoule de blé dur (sans œuf) savent se tenir dans la sauce Béchamel… qu'on parfume à la noix de muscade, comme le veut la tradition. Mais le sol ne s'ouvrira pas sous nos pieds si on lui préfère du poivre moulu ou une pincée de curry. Côté fromage, gruyère ou emmental fraîchement râpés sont de mise. On peut aussi customiser son gratin avec du comté, du cheddar, du gouda vieux ou encore de la mimolette.

5 IDÉES POUR CHANGER

- **Garde-à-vous** On aligne des maccheroncini (macaroni longs) dans le plat à gratin avant de napper de sauce.
- **Plat complet** On ajoute des légumes. Fondue de poireaux ou d'oignons, fleurettes de brocolis, cubes de potimarron, champignons poêlés, etc.
- **À l'italienne** Avec un lit de coulis de tomates, de la scarmorza râpée et du basilic frais.
- **Chèvre** On remplace la moitié de la crème fraîche par du chèvre frais, et on mélange avec une fondue d'épinards.
- **Version US** Avec du cheddar râpé et 1 c. à soupe de moutarde douce dans la béchamel (on zappe alors la muscade).

SANS LACTOSE

ON UTILISE DU LAIT DE SOJA OU D'AVOINE POUR LA BÉCHAMEL, ET ON REMPLACE LE BEURRE PAR DU BEURRE CLARIFIÉ OU DE L'HUILE D'OLIVE. ON CHOISIT AUSSI DES FROMAGES À PÂTE DURE BIEN AFFINÉE, TELS QUE LE PARMIGIANO REGGIANO, OU DES FROMAGES GARANTIS SANS LACTOSE.

VERSION LIGHT

ON PRÉPARE UNE BÉCHAMEL SANS BEURRE AVEC DU LAIT DEMI-ÉCRÉMÉ ET DE LA MAÏZENA (80 G POUR 1 LITRE). LA CRÈME À 15 % DE MATIÈRE GRASSE REMPLACERA SA VERSION ENTIÈRE. ET ENFIN, ON RECOUVRE SON GRATIN DE FINES TRANCHES DE MOZZA…



LA RECETTE INRATABLE

POUR 4 À 6 • PRÉPARATION : 15 min • CUISSON : 45 min

INGRÉDIENTS : 400 g de macaroni • 1 litre de lait entier • 80 g de beurre • 60 g de farine T45 • 2 pincées de noix de muscade • 30 cl de crème fraîche • 100 g de gruyère râpé • Sel, poivre

- Cuire les macaroni deux fois moins longtemps que la durée indiquée sur le paquet. Égoutter et réserver.
- Faire fondre le beurre, ajouter la farine et faire cuire 2 min sans cesser de mélanger.
- Verser le lait d'un coup puis remuer sur feu doux avec un fouet jusqu'à obtention d'une béchamel. Saler, poivrer et assaisonner de muscade râpée.
- Hors du feu, ajouter la crème fraîche puis les pâtes.
- Beurrer un grand plat à gratin, y répartir la préparation aux macaroni, parsemer de fromage râpé et enfourner 30 min à 180 °C (th. 6).

POUR ENLEVER L'ODEUR TENACE DE L'AIL, FROTTEZ VOS MAINS AVEC DU VINAIGRE BLANC.

Ce basique de la cuisine existe sous de nombreuses formes. Autonettoyant, design, multitâche... on vous a dégoté les meilleurs de leur catégorie.

Le presse-ail
PASSÉ AU CRIBLE

Les pros vous diront qu'une planche et un couteau suffisent, mais nous, on a un faible pour cet ustensile qui permet de presser l'ail rapidement, facilement, sans risque de coupure et sans se parfumer les doigts ! Si presser une gousse à travers une grille paraît simple, il y a tout un tas de détails qui font la différence. Si on cherche un outil robuste qui durera longtemps, on s'oriente vers un tout Inox. Si on aime avoir des petits morceaux encore croquants, on choisit un ustensile qui presse et qui hache. Si les bouts d'ail coincés dans la grille nous agacent, on opte pour des modèles munis de picots autonettoyants ou qui se démontent pour un nettoyage facile. Autant d'éléments à prendre en compte si on ne veut pas que son achat reste au fond du tiroir… ✱

Émilie Nodiga

Lagostina, presse-ail Cucinieri Inox, 17,90 €, www.lagostina.fr.

CLASSIQUE

Tout Inox, garanti 2 ans, il est doté d'un manche ergonomique, d'anneaux d'accroche, et passe au lave-vaisselle : une valeur sûre, et un très bon rapport qualité/prix.

CONSEILS DE PRO

• **Élisabeth Bourgeois,** *cuisinière provençale, à la tête du restaurant Le Mas Tourteron, à Gordes (Luberon) depuis 28 ans.*

Quel presse-ail utilisez-vous ?

Au restaurant, je n'utilise pas de presse-ail mais un robot, car je hache l'équivalent d'un petit pot à confiture d'ail chaque jour ! À la maison, j'ai un presse-ail classique, mais bien souvent je place une fourchette dans le fond du saladier et je frotte ma gousse dessus pour aller plus vite.

Des conseils pour bien choisir son ustensile ?

Il faut qu'il soit solide, en inox plutôt qu'en plastique, de taille assez grande pour presser plusieurs gousses si, comme moi, on en fait une grande consommation, et si possible pas trop difficile à nettoyer... Pour gagner du temps, on peut presser plusieurs gousses et les garder au frais dans un petit pot, 3 ou 4 jours voire davantage en les arrosant d'huile d'olive.

EASY MAKE, POUR ÉPLUCHER L'AIL EN UN TOUR DE MAIN ! 1,50 €. WWW.MAC-DAN.COM.







AU BANC D'ESSAI 6 PRESSE-AIL

HYGIÉNIQUE

Pour celles qui ne veulent pas avoir les doigts qui sentent l'ail : on met la gousse non pelée dans l'ustensile, on presse, puis on nettoie avec le racloir et le bouton éjecteur. Malin !

Dreamfarm, presse-ail avec racloir, 22,50 €, www.meilleurduchef.com.

ORIGINAL

Avec cet ustensile rigolo, on pèle la gousse d'ail en la pressant dans le tube rouge en silicone, et on l'écrase en la mettant dans la partie noire que l'on tourne. Passe au lave-vaisselle.

Fissler, pèle et presse-ail, 39,90 €, www.mathon.fr.

MINIMALISTE

Pas de fioritures pour ce presse-ail muni d'une grille et de deux bras permettant de faire un mouvement de balancier pour presser l'ail. Simple et efficace. Existe en vert, noir et métal.

Joseph Joseph, presse-ail Rocker, 13,99 €, www.josephjoseph.com.

DESIGN

Joli et efficace : on glisse une à trois gousses d'ail dans le réservoir, on pose le couvercle et, par un mouvement de va-et-vient, on hache l'ail sur la grille inox. Fait son petit effet sur la table.

Microplane, coupe-ail, 19,99 €, www.alicedelice.com.

AUTO-NETTOYANT

Pratique, cet ustensile est muni de poignées antidérapantes et de petits picots rouges qui s'enclenchent dans les trous de la grille pour ôter tous les résidus. Un filet d'eau et c'est propre !

Oxo, presse-ail autonettoyant, 23,50 €, www.oxo.boutiquesinternet.fr.

3 EN 1

Muni de deux lames et d'une râpe, ce presse-ail permet de couper sa gousse en fines lamelles, en dés ou en purée. Le résultat arrive dans une petite boîte que l'on peut stocker au frais.

Kitchen Craft, presse-ail Master Class, 13,50 €, www.kookit.com.

10 idées pour...

Rôtie, grillée, braisée... La cuisse de poulet est vraiment tout-terrain! Nos idées de recettes (pour 4) pour l'apprêter avec délice cet hiver.
Christelle Vogel

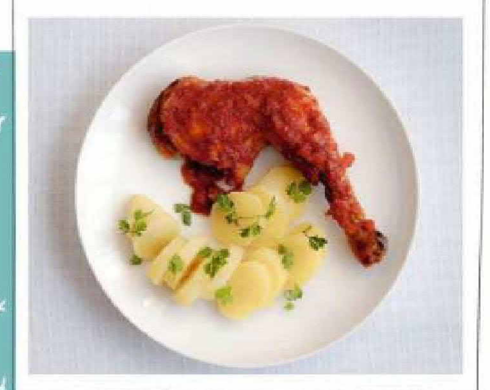
ELLE A DE LA CUISSE!

Elle s'apprivoise, la cuisse de poulet. Seule une cuisson suffisamment longue révèle sa chair tendre et goûteuse. Mais on peut aussi tricher, si l'on manque de (patience) temps, et la faire cuire deux fois plus rapidement à la cocotte-minute. Côté achat, on veille à la qualité nutritive de la viande, en choisissant des cuisses issues de poulets fermiers, qui ont picoré du grain pendant 81 jours au minimum. On les repère au **Label Rouge ou logo AB.** Les volailles estampillées **Bleu-Blanc-Cœur**, nourries aux graines de lin, présentent une teneur intéressante en oméga-3. Élevés au grand air, ces poulets labellisés ont suffisamment d'espace et de temps pour se muscler les cuissots. Parfait! Enfin, on boude la peau de la volaille où se concentrent les lipides. On passe alors sous la barre des 10 g de lipides pour 100 g de viande. Et si on craque, on est quitte pour une bonne session d'abdos-fessiers. C'est vous qui voyez!

POCHETTE DIETICOOK (FEUILLE DE CUISSON RÉUTILISABLE), 14,99 €. DIETICOOK.COM.

À la hongroise

Saupoudrer 4 cuisses de poulet de 2 c. à soupe de paprika doux, les faire dorer à la cocotte dans l'huile d'olive. Vider le gras, faire revenir à la place de la viande 1 gros oignon et 2 gousses d'ail émincées. Replacer les cuisses dans la cocotte, ajouter 1 boîte de tomates concassées (400 g) et 40 cl de bouillon. Couvrir, cuire 50 min à feu doux (25 min à l'autocuiseur). Incorporer 4 c. à soupe de crème légère hors du feu. Servir avec des pommes vapeur et du persil.



Saveur des îles

Saler 4 cuisses et les faire revenir dans une cocotte, avec un peu d'huile d'olive et 2 échalotes émincées. Vider le gras puis verser 25 cl de bouillon de poule et ajouter 2 gousses de vanille fendues en longueur. Cuire 50 min à feu doux et à couvert. Filtrer le jus de cuisson et le faire épaissir avec 1 c. à soupe de Maïzena délayée dans un peu d'eau. Incorporer 10 cl de crème légère, réchauffer la sauce, en napper les cuisses. Servir avec de la purée de panais.





Tandoori

Entailler 4 cuisses de poulet côté peau et les faire mariner 2 h (à une nuit) avec 2 yaourts grecs mélangés avec 2 c. à soupe d'épices à tandoori massala, le jus de 1 citron et 1 c. à café de sel. Égoutter les cuisses, les disposer dans un plat (peau vers le haut) et enfourner 45 min à 180 °C (th. 6). Placer quelques minutes sous le gril en fin de cuisson, pour dorer la peau si nécessaire. Servir ce plat accompagné d'un wok de légumes.



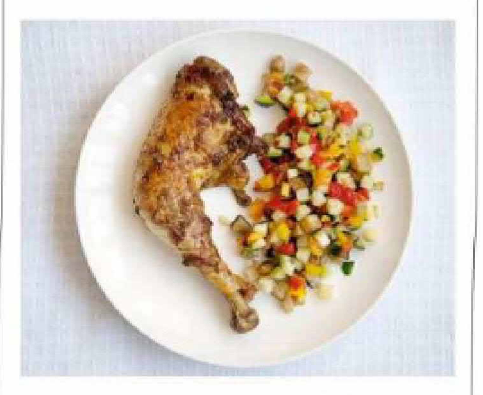
Terre-mer

Faire dorer 4 cuisses dans l'huile d'olive. Réserver, faire revenir à la place 2 gousses d'ail pressées, 1 c. à soupe de gingembre râpé et 2 c. à café de curry, puis 120 g de champignons émincés, faire sauter. Ajouter la viande, verser 40 cl de lait de coco, 1 c. à soupe de concentré de tomates, saler, poivrer et laisser mijoter 50 min à couvert. Ajouter 150 g de crevettes roses décortiquées. Servir avec du riz basmati, de la coriandre.

une cuisse de poulet

Laquées au miel

Dans un bol, mélanger 3 c. à soupe de sauce soja, 3 c. à soupe de miel d'acacia, 1 c. à soupe d'huile de sésame, 1 c. à café de gingembre râpé et 2 gousses d'ail pressées. Enrober 4 cuisses de poulet avec cette sauce puis les placer sur la lèchefrite du four recouverte de papier cuisson. Enfourner à 200° C (th. 6-7) pendant 45 min environ, en couvrant avec du papier d'aluminium si la viande colore trop vite. Servir ces cuisses accompagnées de légumes vapeur.



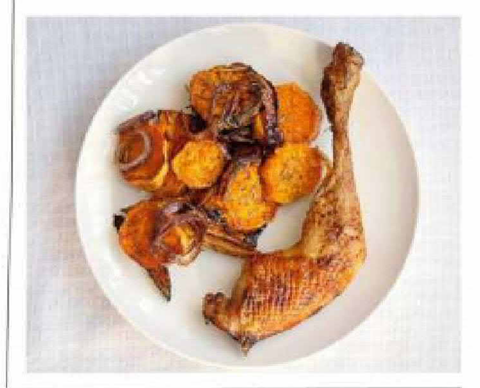
À la moutarde

Dans un bol, mélanger 2 c. à soupe de moutarde douce, 2 gousses d'ail pressées, 1 c. à café de thym ciselé, 10 cl de vin blanc sec, 1 c. à soupe de miel, sel et poivre. Placer 4 cuisses de poulet dans un plat et les arroser avec cette sauce (elles doivent être bien enrobées). Verser 10 cl de vin blanc et 20 cl de bouillon dans le plat, ajouter 2 échalotes émincées, 400 g de pommes de terre ratte et enfourner 1 h à 190 °C (th. 6-7), en tournant les cuisses de temps à autre.



À la québécoise

Mélanger 3 c. à soupe de sirop d'érable, 3 c. à soupe de vinaigre balsamique, 1 c. à café de moutarde et 2 gousses d'ail pressées. En badigeonner 4 cuisses de poulet, les placer sur la lèchefrite recouverte de papier sulfurisé. Disposer autour 3 carottes coupées en longueur, 2 patates douces en tranches épaisses, 1 betterave rouge (crue) en tranches et 1 oignon rouge en quartiers. Arroser d'huile d'olive, saler, parsemer de thym et enfourner 1 h à 190 °C (th. 6-7).





Au cidre

Dorer 4 cuisses dans l'huile d'olive, réserver. Faire revenir à la place 1 gros oignon émincé. Saupoudrer de 4 c. à soupe rases de farine, mélanger, replacer le poulet dans la cocotte. Arroser de 50 cl de cidre brut, ajouter 1 branche de romarin, 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne, sel, poivre, couvrir et laisser mijoter 50 min. 15 min avant la fin de la cuisson, ajouter 2 pommes golden en tranches épaisses. Servir avec du sarrasin.



Façon poule au pot

Dans une cocotte à bords hauts, faire revenir les cuisses de poulet avec de l'huile d'olive. Jeter le gras puis verser de l'eau à hauteur. Saler, ajouter 1 oignon piqué de 5 clous de girofle, 1 bouquet garni, 3 gousses d'ail. Porter à ébullition, ajouter 4 navets, 4 carottes et 2 poireaux en tronçons. Après 45 min de cuisson, ajouter 4 pommes de terre et cuire encore 20 min, en ajustant l'eau. Servir chaud, comme un pot-au-feu.



Au citron

Séparer les pilons des hauts de cuisse au niveau de l'articulation. Saler, poivrer la viande et la disposer dans un plat huilé. Couper 2 citrons bio en rondelles, les intercaler avec le poulet. Ajouter 8 gousses d'ail non pelées, 2 c. à café d'origan séché et 2 pincées de piment d'Espelette. Verser 10 cl d'eau et enfourner 40 min à 190 °C (th. 6-7), en retournant régulièrement durant la cuisson. Servez avec du riz brun.



je cuisine... la Raclette RichesMonts



Le fromage à raclette n'est pas seulement fait pour finir fondu dans une petite poêle, versé sur des pommes de terre. Démonstration.

Carole Garnier

Poids : 420 g

Né : en 1973

Lieu de fabrication : Brioude et Besse (43)

Composition : lait de vache pasteurisé, ferments lactiques, sel, colorants.

Signe particulier : RichesMonts est la première marque à avoir introduit le fromage à raclette en France, en 1973. Mais ce fromage d'origine suisse existe depuis le Moyen Âge !

Profil nutri pour 100 g





Croquettes de riz
cœur fondant

POUR 4
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 30 MIN
REPOS : 3 H

- **9 tranches de Raclette RichesMonts**
- **300 g de riz arborio**
- **25 cl de vin blanc**
- **70 cl de bouillon de volaille ou de légumes**
- **50 g de farine**
- **2 œufs**
- **50 g de chapelure**
- **2 c. à soupe d'huile d'olive**
- **2 belles poignées de mesclun pour servir**
- **Huile de friture**
- **Sel, poivre**

Ôter la croûte du fromage, le couper en cubes.

Faire chauffer le riz dans une sauteuse avec l'huile d'olive. Saler, poivrer. Ajouter le vin blanc et laisser absorber le liquide à feu moyen. Ajouter ensuite le bouillon chaud louche par louche, jusqu'à ce que le riz soit cuit et le liquide totalement absorbé.

Retirer du feu et ajouter 3 tranches de fromage en cubes. Mélanger et placer au frais pendant 3 h minimum.

Enrouler chaque cube restant de fromage dans du riz. Former des boules avec les mains en tassant bien. Rouler chaque boule dans la farine, puis dans les œufs battus et enfin dans la chapelure pour les paner.

Faire frire ces boules dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Les déposer sur du papier absorbant et servir chaud avec le mesclun assaisonné.

Cheesy polenta
aux champignons

POUR 30 BOUCHÉES
PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 20 MIN
REPOS : 12 H

- **170 g de polenta**
- **6 tranches de Raclette RichesMonts**
- **25 cl de lait demi-écrémé**
- **25 cl de bouillon de poule**
- **150 g de champignons mixtes (morilles, cèpes, shiitakés, etc.)**
- **Quelques zestes d'un citron non traité**
- **1 gousse d'ail**
- **Huile d'olive**
- **Quelques brins de thym**
- **Sel, poivre**

Préparer la polenta selon les indications qui figurent sur l'emballage, en remplaçant l'eau par le bouillon mélangé au lait. Saler, poivrer et laisser refroidir quelques minutes. Incorporer le fromage haché grossièrement au couteau et mélanger jusqu'à ce qu'il soit fondu.

Étaler la polenta dans un plat large (30 × 30 cm environ) huilé et recouvert de papier sulfurisé, et lisser la surface. Couvrir de film étirable en faisant adhérer le film à la surface de la polenta, et laisser reposer 12 h à température ambiante. Le lendemain, couper en carrés.

Dans une poêle, faire revenir les champignons avec un filet d'huile et la gousse d'ail non pelée. Garnir chaque cube de polenta de quelques champignons, de zestes de citron râpés et de thym.

L'ASTUCE : ON PEUT FAIRE GRILLER LES CARRÉS DE POLENTA AVANT DE LES GARNIR.

Scones salés aux épices

POUR 18 SCONES
PRÉPARATION : 25 MIN
CUISSON : 12 MIN

- **4 tranches de Raclette RichesMonts**
- **225 g de farine**
- **1,5 c. à café de levure chimique**
- **100 g de beurre**
- **2 œufs**
- **80 ml de lait demi-écrémé**
- **1 c. à café de moutarde**
- **1 c. à café de cumin moulu**
- **Quelques graines de moutarde et des grains de cumin**
- **Sel**

Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7). Mixer le beurre avec le sel, la levure et la farine. Verser dans un saladier et former un puits.

Dans un bol, mélanger les œufs et le lait, puis verser au centre du puits. Commencer à former une pâte en mélangeant à la main. Incorporer le fromage haché du bout des doigts.

Diviser la pâte en 2 et ajouter la moutarde dans l'une, le cumin dans l'autre. Étaler sur une épaisseur de 2 cm. À l'aide d'un emporte-pièce, découper des cylindres de 5 cm. Garnir la surface des graines de moutarde et des grains de cumin, et les disposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé. Cuire environ 12 min.





Mini-tatins d'oignons rouges

POUR 24 BOUCHÉES
PRÉPARATION : 20 MIN
CUISSON : 5 MIN

- **1 rouleau de pâte brisée**
- **6 tranches de Raclette RichesMonts**
- **4 à 6 oignons rouges de petit diamètre**
- **2 c. à soupe de sucre en poudre**
- **Quelques brins de thym**

Tapisser des moules à mini-tartelettes ou des moules à muffins de papier sulfurisé. Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).

Couper les oignons en rondelles de 5 mm, les parsemer de sucre puis les poser au fond du moule.

Couper les tranches de fromage en 4 puis déposer un morceau sur chaque tranche d'oignon.

Dans la pâte brisée, découper des cercles d'un diamètre un peu plus grand que celui des moules. Les poser sur les tranches d'oignons, enfoncer la pâte sur les rebords, la piquer à l'aide d'une fourchette. Enfourner 5 min.

Une fois tièdes, démouler et retourner les tartelettes sur un plat, décorer de thym.

Rouleaux de carpaccio de betteraves et mousse à la raclette

POUR 12 À 16 BOUCHÉES
PRÉPARATION : 20 MIN
SANS CUISSON
REPOS : 12 H

- **1 betterave rouge crue**
- **1 betterave Chioggia crue**
- **Huile d'olive**
- **Noix de muscade**
- **1 gousse d'ail**
- **100 g de fromage frais**
- **4 tranches de Raclette RichesMonts**
- **Une botte de ciboulette**
- **Sel, poivre**

Peler les betteraves, couper environ 1 cm des parties supérieure et inférieure. À l'aide d'une mandoline, former des tranches très fines de betterave, verticalement, afin d'obtenir des disques allongés. Les disposer dans un plat, parsemer d'ail en lamelles, gratter généreusement de la noix de muscade dessus, saler, poivrer et arroser d'huile. Couvrir le plat d'alu. Laisser mariner 12 h au réfrigérateur.

Le lendemain, mixer le fromage et le fromage frais pour obtenir une crème, poivrer légèrement.

Retirer l'ail et l'huile en excès des tranches de betterave. Au centre de chaque tranche, disposer une généreuse cuillerée à café de crème, rouler et nouer par un brin de ciboulette. Réserver au frais.





Velouté de panais aux noisettes et Raclette RichesMonts

POUR 8
PRÉPARATION : 45 MIN
CUISSON : 35 MIN

- **500 g de panais**
- **20 g de beurre ou d'huile de noisette**
- **30 cl de bouillon de légumes**
- **10 cl de crème**
- **4 tranches de Raclette RichesMonts**
- **50 g de noisettes grillées et concassées**
- **Sel, poivre**

Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7). Éplucher les panais, en couper 30 g en rondelles très fines à la mandoline pour réaliser des chips. Les disposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, et les faire cuire au four pendant 10 à 15 min selon l'épaisseur.

Couper le reste des panais en petits morceaux, les faire revenir dans une casserole avec le beurre ou l'huile. Saler et poivrer. Ajouter du bouillon à hauteur et cuire 20 min à feu doux.

Mixer les panais en ajoutant du bouillon petit à petit jusqu'à obtention d'un velouté. Ajouter la crème.

Répartir dans 4 verrines, garnir de noisettes, de fromage en morceaux et de chips de panais.

LES MÉLANGES DE CÉRÉALES de bons mix ?

L'ŒIL DU PRO

Florence Foucaut, diététicienne.

Quand et combien ? Il est recommandé de consommer un féculent à chaque repas. On peut opter pour ces mélanges de céréales, en alternance avec d'autres féculents : pommes de terre, pâtes, haricots secs… Dans l'assiette, on compte en moyenne 100 à 150 g de féculents cuits (4 à 6 c. à soupe), 100 g de viande, poisson ou œuf et 200 g de légumes verts. Pour une assiette végétarienne, on associe 200 g de mélange de céréales-légumineuses cuit avec le même poids de légumes verts.



15 %

C'EST LA TENEUR MOYENNE EN PROTÉINES DES MÉLANGES DE CÉRÉALES, SOIT 9 G DE PROTÉINES POUR UNE PORTION DE 60 G (ENVIRON 150 G APRÈS CUISSON).

Comment sont faits ces mélanges ?

Ils sont composés de céréales variées (blé, orge, quinoa, riz, sarrasin…) précuites et/ou concassées pour un temps de cuisson rapide (10 min en moyenne). Ces céréales sont souvent accompagnées de légumineuses (soja, lentilles) voire de graines oléagineuses (courge, sésame, lin). La majorité des mélanges est nature, mais certains sont relevés d'épices, oignons, tomates… Dans tous les cas, ils restent des produits plus « basiques » que les céréales cuisinées vendues en doypack.

Quels sont leurs atouts nutritionnels ?

« Les céréales sont riches en glucides complexes, notre principale source d'énergie, indique la diététicienne Florence Foucaut. Elles contiennent aussi des protéines végétales (15 % en moyenne), des vitamines B, importantes pour le système nerveux et les globules rouges, ainsi que des fibres et des minéraux, surtout quand elles sont complètes. » Parmi les minéraux, on peut citer le magnésium et le fer, deux micronutriments qui font souvent défaut dans notre alimentation.

À quoi faire attention sur l'étiquette ?

Aux ingrédients. « Si on consomme peu (ou pas) de viande, mieux vaut prendre des mélanges de céréales avec des légumineuses, conseille la diététicienne. Ils seront plus riches en protéines, avec tous les acides aminés indispensables. Si on veut augmenter ses apports en fibres, importantes pour le transit et la satiété, il faut privilégier les mélanges avec des céréales complètes ». Dans ce cas, on les prend bio, les pesticides se logeant dans l'écorce des grains.

Sont-ils plus intéressants que des pâtes ?

Pas forcément plus que des pâtes au blé complet et bio, cuites « al dente », qui apportent des fibres et des minéraux, et affichent un IG (index glycémique) bas antifringale. « La précuisson modifie la structure de l'amidon et augmente l'IG », explique Florence Foucaut. Par contre, les mélanges permettent d'associer les atouts nutritionnels des différentes céréales : magnésium du sarrasin, protéines du quinoa, stérols du seigle, fibres de l'orge… Sans oublier qu'ils permettent de varier les plaisirs, les saveurs (sarrasin), les couleurs (quinoa rouge), ou donnent du croquant (riz sauvage).

Mini-pelle à riz (Japon Importation), amazon.fr, 29 €.

Pour changer des classiques plats de pâtes ou de riz, les marques nous proposent des mélanges de céréales plus ou moins élaborés. Pour vous, on les a passés à la casserole.

Émilie Nodiga

Bol multifonction avec passoire intégrée, Prep&Serve, 21,99 €, josephjoseph.com.

Pour éliminer l'amidon et les impuretés des céréales, on les rince bien avant cuisson.

BANC D'ESSAI

6 mélanges de céréales

	LE PRODUIT	SES PROMESSES	ON A AIMÉ
	3 céréales à l'indienne **Celnat** 300 g, 1,82 € Magasins bio	3 céréales (blé, orge, avoine), 2 légumineuses (lentilles, soja), des légumes (tomate, oignon, carotte) et des aromates (curry, coriandre). **351 calories et 16,6 g de protéines/100 g.**	Destination l'Inde ! Ce mélange ravira les amateurs de plats colorés et épicés. On aime également l'association céréales-légumineuses. À accompagner de légumes verts.
	Mélange gourmand à poêler **Jardin bio** 250 g, 2,99 € Grandes surfaces	38 % de riz complet, 28 % de lentilles, 20 % de flocons de seigle et orge, 8 % de graines (courge, sésame) et des oignons frits. Le tout bio. **383 calories et 16 g de protéines/100 g.**	Ultrarapide à préparer (5 min), ce mélange un peu plus élaboré que les autres a un goût prononcé. On sent bien l'oignon, ce qui peut plaire aux uns et moins aux autres…
	Mélange gourmand **Markal** 500 g, 3,78 € Magasins bio	Un mélange bio tout simple : du blé concassé, du quinoa blanc et de l'épeautre (pourcentage non indiqué). **353 calories et 11,9 g de protéines/100 g.**	Une saveur douce qui se marie aussi bien au salé (légumes) qu'au sucré (fruits secs). Ce mélange rappelle le couscous en un peu plus croquant.
	Blé, soja, lentilles corail, quinoa rouge **Carrefour** 2 × 200 g, 1,99 € Carrefour	Une base de 50 % de blé, associée à 27 % de soja, 10 % de lentilles corail, 7 % de flocons de soja et 6 % de quinoa rouge. **379 calories et 24 g de protéines/100 g.**	Le petit prix. La texture à la fois croquante et fondante. La richesse en protéines. La marque propose plusieurs autres mélanges originaux, dommage qu'ils ne soient pas bio.
	Mélange 5 céréales **Monoprix bio** 250 g, 1,76 € Monoprix	Cinq céréales bio : 35 % d'épeautre, 28 % d'orge, 22 % de riz complet, 10 % de blé kamut et 5 % d'avoine. **356 calories et 11 g de protéines/100 g.**	L'originalité et la qualité des céréales sélectionnées. La texture ferme qui oblige à mâcher (et donc à manger lentement) et rassasie plus longtemps.
	Céréales de campagne **Tipiak** 2 × 165 g, 2,50 € Grandes surfaces	Trois céréales : 76 % de blé, 10 % de riz et 4 % de sarrasin, plus des flocons de seigle et un peu d'épices (paprika, curcuma). **371 calories et 11,3 g de protéines/100 g.**	La présence de sarrasin qui apporte un petit goût agréable. En revanche, on sent peu les épices. La texture est fondante, voire un peu collante quand le mélange refroidi.

Fêter Noël sans champagne ? Quelle idée saugrenue ! Pourquoi pas tirer un trait sur le sapin et révéler la non-existence du Père Noël tant qu'on y est... Mais cette année, bousculons la tradition en allant chercher des bulles autres que de champagne !

Bérangère Chatelain



Des bulles qui changent du champagne

Pétillant n'est pas mousseux

C'est le volume de gaz et la pression contenus dans le vin qui indiquent la catégorie du nectar. Avec 2 à 4 g de gaz carbonique par litre et une pression de 1 à 2,5 bars, **le vin est pétillant**. On en trouve, par exemple, dans le val de Loire, à Montlouis ou à Vouvray. **Pour le mousseux,** l'échelle est plus importante : le CO_2 s'évalue à 4,5 g par litre et la pression est comprise entre 3 et 6 bars. C'est le cas des crémants.

J'ose un repas de fêtes tout en bulles

À l'apéritif : des rillettes de saumon & un montlouis pétillant sec.
En entrée : des huîtres & un crémant de Bourgogne brut.
En plat : une poularde de Bresse en sauce & un crémant d'Alsace brut.
Au fromage : un plateau de morbier, de comté et de bleu de Gex & un crémant du Jura brut.
En dessert : la bûche en chocolat & un Bugey Cerdon rosé.



6 RÉFÉRENCES POUR NE PAS SE TROMPER

- **LE DOMAINE ZUSSLIN,** à Orschwihr.
- **LE DOMAINE MARCEL DEISS,** à Bergheim.
- **LE DOMAINE ALBERT MANN,** à Wettolsheim.
- **LE DOMAINE HUBERT METZ,** à Blienschwiller.
- **LES GRANDS VINS D'ALSACE,** Louis Sipp, à Ribeauvillé.
- **WOLFBERGER,** à Eguisheim.

OÙ LES ACHETER?

LE PLUS SIMPLE : FAIRE CONFIANCE À UN CAVISTE. SINON, CERTAINS SITES PRÉCISENT LES ARÔMES DU VIN ET LA TEMPÉRATURE DE SERVICE : WINEANDCO.COM, VINATIS.COM, LAVINIA.FR.

LA VRAIE RECETTE DU SPRITZ

ON SE LA JOUE CHIC EN SERVANT UN SPRITZ, LE COCKTAIL TENDANCE DE VENISE. DANS UN GRAND VERRE À VIN REMPLI DE GLAÇONS, ON VERSE 3 VOLUMES DE PROSECCO, 2 VOLUMES D'APÉROL OU DE CAMPARI ET UN TRAIT D'EAU GAZEUSE. ON TERMINE AVEC UNE RONDELLE D'ORANGE.

L'ITALIE PRODUIT AUSSI LE LAMBRUSCO, UN VIN ROUGE PÉTILLANT LÉGER EN ALCOOL, À SERVIR AVEC UNE PIZZA OU UNE PLANCHE DE CHARCUTERIE. LE MOSCATO D'ASTI, UN VIN BLANC DOUX PERLANT, SE DÉGUSTE PLUTÔT AVEC UNE VERRINE DE FRUITS FRAIS.

MA LISTE DE VINS EFFERVESCENTS

EN FRANCE

- Crémant d'Alsace
- Crémant de Bourgogne
- Crémant de Loire
- Clairette de Die
- Blanquette de Limoux
- Crémant de Bordeaux
- Crémant du Jura

À L'ÉTRANGER

- Cava (Espagne)
- Espumante (Brésil)
- Prosecco (Italie)
- Lambrusco (Italie)
- Moscato (Italie)

N'est pas champagne qui veut

Impossible pour un vin effervescent de s'appeler « champagne » s'il n'a pas été produit dans la région viticole correspondante. Tel est le principe d'une appellation. Mais ce n'est pas parce que des bulles ont été fabriquées ailleurs qu'en Champagne qu'elles ne sont pas de qualité. Crémant d'Alsace et pétillants de Loire ont recours au même principe d'élaboration, l'ajout d'une liqueur de tirage (un mélange de sucres et de levures) dans un vin lors d'une seconde fermentation, pour créer du gaz carbonique. C'est la prise de mousse. Le processus correspond à la « méthode champenoise ». Les bulles autres que le champagne doivent indiquer « méthode traditionnelle ». De ce fait, les crémants offrent une gamme de prix très large, alors qu'ils ont eu droit à un passage en cave d'au moins neuf mois, avant l'étape du dégorgement. Celle-ci consiste à ôter le dépôt de levures accumulées dans le goulot de la bouteille.

Dans la famille des crémants, je demande…

En France, il existe sept crémants : de Loire, de Bourgogne, de Bordeaux, d'Alsace, de Die, du Jura et de Limoux. Pour ces vins mousseux, l'expression « crémant » ne peut être utilisée que s'ils sont blancs ou rosés, selon un cahier des charges établi pour chaque région. Ce sont les cépages, différents selon les vignobles, qui offrent une palette de goûts variés, car on peut en utiliser un seul ou plusieurs en même temps.

Le prosecco, le bon plan italien

Quelles bulles sont deux à trois fois moins chères que le champagne ? Celles du prosecco. C'est le vin effervescent le plus tendance en ce moment. Produit près de Venise et dans le Frioul, il offre une vraie alternative financière et gustative. Élaboré principalement avec le cépage blanc Glera, le nectar se distingue par son goût très fruité. Son intérêt tient aussi dans la vivacité de ses bulles. Ce n'est pas un vin de garde, contrairement à certains champagnes. Et ses bulles prennent vie dans une grande cuve, alors qu'en Champagne, elles naissent en bouteilles. Le temps de vinification est bien plus long dans le deuxième cas. On choisit le prosecco très sec (brut) ou plus doux (dry). Et l'on pioche parmi les trois appellations : Supérieur, DOC (l'équivalent de l'Appellation d'origine contrôlée) et le prosecco d'Asolo.

On adoooore les soufflés. Mais en cuisine, on est souvent rattrapée par leur réputation de dégonflés… Mode d'emploi pour se réconcilier avec ces petits poids plume tout dorés !

Catherine Dupin

Les Soufflés C'EST GONFLÉ !

LES SECRETS DES SOUFFLÉS

LE MOULE

On le choisit plus haut que large, pour faciliter l'ascension, en terre cuite de préférence, ce qui répartira la chaleur de façon homogène.

LES BLANCS D'ŒUFS

• Pour qu'ils soient bien fermes une fois montés en neige, on sort les œufs du frigo au moins 2 h à l'avance : trop froids, les blancs resteront raplapla. On attend le dernier moment pour les monter en neige, quand on est prête à enfourner le soufflé.

• On s'assure de leur bonne consistance en retournant le récipient : si les blancs sont « collés » au fond, c'est bon ! Ne reste plus qu'à les incorporer délicatement à l'aide d'une spatule, en formant un geste qui part du fond du récipient vers le haut, pour ne pas les « écraser » et conserver la légèreté.

L'ASCENSION

Avant de verser la préparation, on enduit le moule dans ses moindres recoins de beurre ramolli, au pinceau ou avec les doigts. On saupoudre de farine, on la répartit en tournant le moule et en tapotant sur les parois. Si la recette est sucrée, on fait pareil mais avec du sucre en poudre. Puis on place au frais 30 min afin de figer le beurre. On verse ensuite la préparation sans dépasser les trois quarts du moule car, si tout se passe bien, le niveau va grimper.

LE TIMING

Le soufflé n'attend pas. Pour qu'il ne retombe pas… comme un soufflé sous les yeux navrés de nos convives, on fait plutôt attendre les invités ! On préchauffe le four et on y glisse le soufflé au dernier moment.

LA CURIOSITÉ EST UN VILAIN DÉFAUT

On n'ouvre jamais la porte du four pendant la cuisson pour vérifier l'avancement, cela suffirait à mettre en péril l'opération gonflage.

POUR NE PAS OUBLIER SON SOUFFLÉ AU FOUR, ON PENSE À RÉGLER LE MINUTEUR !



SOUFFLÉ Feta épinards

10 MIN

4 PERS.

290 CAL/PERS.

POUR 4 - PRÉPARATION : 10 min
CUISSON : 45 min

- **600 g d'épinards**
- **4 œufs**
- **200 g de feta**
- **1/4 de c. à café de muscade**
- **10 g de beurre**
- **1 c. à soupe de farine pour le moule**
- **Sel, poivre**

✱Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7).
✱Beurrer puis fariner un moule à soufflé, le placer au frais.
✱Faire cuire les épinards à la vapeur 5 min environ, puis les égoutter en les pressant fortement pour extraire toute l'eau. Laisser refroidir dans une passoire.
✱Séparer les jaunes des blancs d'œufs. Mixer les épinards avec les jaunes, la feta émiettée, du sel, du poivre et la muscade.
✱Monter les blancs en neige bien ferme avec une pincée de sel, puis les incorporer délicatement à la préparation.
✱Verser dans le moule et enfourner 40 min. Servir aussitôt.

VIVE L'ÉPINARD !

Peu de calories et un indice de satiété élevé ? Les épinards sont assurément les amis de nos hanches ! Pour profiter de leurs vitamines (A, B9, B2, B6…) et de leur pouvoir antioxydant toute l'année, adoptez-les en version surgelée. Mais n'oubliez pas de les presser avant de les mixer, pour extraire le trop-plein d'eau.

SOUFFLÉ Betterave

15 MIN | 4 PERS. | 325 CAL/PERS.

POUR 4 - PRÉPARATION : 15 min
CUISSON : 40 min

- 2 betteraves cuites
- 30 cl de lait demi-écrémé
- 40 g de beurre + 10 g pour les moules
- 4 œufs
- 30 g de farine
- 2 c. à soupe de parmesan râpé
- 1 yaourt à la grecque
- Sel, poivre

✱ Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7). Beurrer quatre moules à soufflé individuels, saupoudrer l'intérieur de parmesan râpé et réserver au frais.
✱ Peler les betteraves et les couper en dés. Les mixer avec 10 cl de lait.
✱ Faire fondre le beurre dans une casserole à feu doux, ajouter la farine en pluie, cuire 1 min en remuant. Verser le lait restant en filet sans cesser de remuer au fouet. Cuire jusqu'à épaississement (5 min). Saler et poivrer. Hors du feu, ajouter la betterave.
✱ Séparer les jaunes des blancs d'œufs. Incorporer les jaunes un par un à la préparation en remuant énergiquement.
✱ Monter les blancs en neige bien ferme avec une pincée de sel. Les incorporer délicatement avec une spatule.
✱ Verser dans les moules, enfourner 35 min.
✱ Pendant ce temps, fouetter le yaourt avec du sel et du poivre. Quand les soufflés sont prêts, recouvrir chacun d'une cuillerée de sauce et servir aussitôt.

ON CRAQUE POUR SA COULEUR ROSE SPÉCIAL SAINT-VALENTIN !

YAOURT À LA GRECQUE, PURNATUR, 3,99 € LES 700 G.

ALLIÉE DÉTOX

Ça vous dit un petit nettoyage express du foie et du sang ? Armée de sa bétacyanine, la betterave est parfaite pour ce job. Côté papilles, ajoutez 1 c. à café de cumin en poudre à la préparation avant cuisson…





FAN DE FROMAGES

Souvenez-vous, votre grand-mère le cuisinait les jours de fête. C'est là que, pour la première fois, vous avez ressenti ce bonheur gustatif de mordre dans « rien », tandis que les saveurs de fromage fondu grillé sur les bords envahissaient votre bouche… Vous aimez le soufflé encore plus musclé ? N'hésitez pas à remplacer le comté par un mix de beaufort, d'abondance et d'appenzeller.

3

SOUFFLÉ

Le Tradi au Comté

15 MIN

4 PERS.

375 CAL/PERS.

POUR 4 - PRÉPARATION : 15 min
CUISSON : 40 min

- 160 g de comté râpé
- 4 œufs
- 40 g de beurre + 10 g pour le moule + 1 c. à soupe pour le moule
- 30 g de farine
- 30 cl de lait demi-écrémé
- 1/4 de c. à café de muscade râpée
- Sel, poivre

✱ Préchauffer le four à 210 °C (th. 7). Beurrer et fariner un moule à soufflé, réserver au frais.
✱ Faire fondre le beurre dans une casserole à feu doux, ajouter la farine en pluie et laisser cuire 1 min en remuant. Verser le lait en filet sans cesser de remuer au fouet et cuire jusqu'à épaississement (5 min). Hors du feu, saler, poivrer, ajouter la muscade.
✱ Séparer les jaunes des blancs d'œufs. Incorporer les jaunes à la préparation, un par un, en remuant énergiquement. Incorporer ensuite le comté râpé.
✱ Monter les blancs en neige bien ferme avec une pincée de sel. Les incorporer délicatement à la préparation avec une spatule.
✱ Verser dans le moule et enfourner 35 min. Servir dès la sortie du four.

QUOI DE MIEUX QU'UN VIN JAUNE DU JURA POUR ACCOMPAGNER CE SOUFFLÉ ?



SOUFFLÉ De la mer

POUR 4 - PRÉPARATION : 20 min
CUISSON : 35 min

- 100 g de crevettes roses décortiquées
- 4 œufs
- 40 g de beurre + 10 g pour les moules
- 30 g de farine + 1 c. à soupe pour le moule
- 30 cl de lait de coco
- 1 c. à café de curry en poudre
- Poivre

✱ Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7). Beurrer et fariner quatre moules individuels à soufflé, réserver au frais.
✱ Faire fondre le beurre dans une casserole à feu doux. Ajouter la farine en pluie, cuire 1 min en remuant. Verser le lait de coco en filet sans cesser de remuer. Cuire jusqu'à obtenir une consistance épaisse et lisse (env. 5 min). Ôter du feu, poivrer, ajouter le curry.
✱ Séparer les jaunes des blancs d'œufs. Incorporer les jaunes à la préparation, un par un, en remuant énergiquement, ainsi que les crevettes grossièrement mixées.
✱ Monter les blancs en neige bien ferme avec une pincée de sel. Les incorporer délicatement à la préparation, avec une spatule.
✱ Remplir les moules aux trois quarts puis enfourner 30 min. Servir aussitôt.

20 MIN | 4 PERS. | 360 CAL/PERS.

IL A TOUT BON

Un nuage d'oméga-3 parfumé au lait de coco et au curry, c'est la bonne recette pour profiter des protéines et bluffer ses convives. En version chic, on remplace les crevettes par des écrevisses.



ARTICHAUT SHOW

À nous les fibres et l'effet prébiotique de l'artichaut ! À la clé, des systèmes digestif et immunitaire au top et, en prime, un apport d'antioxydants qui contribuera à ralentir l'usure de nos cellules.

SOUFFLÉ

Cœur d'artichaut

POUR 4 - PRÉPARATION : 20 min **- CUISSON :** 40 min

- **1 boîte de fonds d'artichaut**
- **40 g de beurre + 10 g pour les moules**
- **1 c. à soupe de farine**
- **1 c. à soupe de fécule de maïs**
- **30 cl de lait demi-écrémé**
- **80 g de gruyère râpé**
- **4 œufs**
- **1/4 de c. à café de muscade râpée**
- **Sel, poivre**

* Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7). Beurrer et fariner 4 moules à soufflé individuels, réserver au frais.
* Faire fondre le beurre dans une casserole à feu doux, ajouter la fécule en pluie, laisser cuire 1 min en remuant. Verser le lait en filet sans cesser de remuer et cuire jusqu'à épaississement (5 min env.). Hors du feu, ajouter le gruyère, du sel, du poivre, la muscade.
* Égoutter les fonds d'artichaut et les mixer en purée. La verser dans une casserole, chauffer 5 min à feu vif sans cesser de mélanger pour la dessécher puis l'intégrer à la préparation.
* Séparer les jaunes des blancs d'œufs. Incorporer les jaunes un par un en remuant énergiquement.
* Monter les blancs en neige bien ferme avec une pincée de sel. Les incorporer délicatement à la préparation avec une spatule.
* Verser dans les moules, enfourner 30 min. Servir dès la sortie du four.



POUR 4 - PRÉPARATION : 20 min
CUISSON : 40 min

- 200 g de chair de crabe
- 20 cl de bisque de homard
- 40 g de beurre + 10 g pour le moule
- 30 g de farine + 1 c. à soupe pour le moule
- 20 cl de lait demi-écrémé
- 4 œufs
- Sel, poivre

* Préchauffer le four à 210 °C (th. 7). Beurrer et fariner un moule à soufflé, réserver au frais.
* Faire fondre le beurre dans une casserole à feu doux, ajouter la farine en pluie, laisser cuire 1 min en remuant. Verser le lait et la bisque en filet sans cesser de remuer au fouet et poursuivre la cuisson jusqu'à obtenir une consistance épaisse et lisse (5 min environ). Ôter du feu, saler, poivrer.
* Séparer les jaunes des blancs d'œufs. Incorporer les jaunes à la préparation un par un, en remuant énergiquement. Ajouter la chair de crabe égouttée et finement émiettée. Mélanger à nouveau.
* Monter les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Les incorporer délicatement à la préparation avec une spatule.
* Verser dans le moule et enfourner 35 min.

20 MIN | 4 PERS. | 285 CAL/PERS.

SOUFFLÉ Aux miettes de crabe

LE SITE
ORIGAMI.FR
PREND À
FAIRE DES CRABES
EN ORIGAMIS.

SO CHIC

L'association bisque de homard-crabe est une réussite gustative ! On accompagne ce soufflé raffiné d'une salade de cresson, l'ami des belles peaux et à l'effet détox.



PLAT COMPLET

La polenta, cette semoule de maïs très fine et très jaune, est particulièrement riche en anti-oxydants et en glucides. Elle est aussi naturellement dépourvue de gluten. Grâce au comté, aux œufs et au lait, tous bien pourvus en protéines, une part de soufflé en apporte environ 22 g. On accompagne d'une belle salade, et le tour est joué !

SOUFFLÉ Polenta champignons

POUR 4 - PRÉPARATION : 15 min
CUISSON : 30 min

- 150 g de champignons de Paris
- 50 cl de lait demi-écrémé
- 100 g de polenta précuite
- 4 œufs
- 150 g de comté râpé
- 4 brins de persil
- 10 g de beurre
- 1 c. à soupe de farine
- Sel, poivre

- Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Beurrer et fariner 4 moules à soufflé individuels, réserver au frais.
- Nettoyer les champignons, les couper en dés. Les faire suer à feu vif pendant quelques minutes afin d'en extraire le maximum d'eau. Ciseler les brins de persil.
- Porter le lait à ébullition avec un peu de sel et du poivre et y verser la polenta en pluie, tout en mélangeant au fouet. Laisser cuire 5 min à feu doux en remuant sans cesse. Retirer du feu et incorporer aussitôt le comté râpé.
- Séparer les jaunes des blancs d'œufs. Incorporer les jaunes un par un à la préparation. Ajouter les champignons.
- Monter les blancs en neige bien ferme avec une pincée de sel. Les incorporer délicatement avec une spatule.
- Verser dans les moules, enfourner 20 min.



8 SOUFFLÉ Aux fruits rouges

POUR 4
PRÉPARATION : 15 min - **CUISSON :** 15 min

- 250 g de fruits rouges surgelés
- 50 g de cassonade
- 4 œufs
- 10 g de beurre
- 1 c. à soupe de sucre glace
- 2 c. à soupe de sucre en poudre pour les moules

✱ Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Beurrer quatre moules à soufflé individuels au pinceau. Verser du sucre en poudre sur toutes les parois beurrées. Retourner les moules au-dessus d'une assiette pour éliminer l'excédent de sucre et réserver au frais.
✱ Verser les fruits dans une casserole avec la cassonade et faire cuire à feu doux le temps que la préparation épaississe légèrement. Mixer et laisser refroidir.
✱ Séparer les jaunes des blancs d'œufs. Monter les blancs en neige. Incorporer le sucre glace quand ils sont bien fermes. Fouetter encore 1 min pour bien les serrer. Incorporer les fruits rouges délicatement.
✱ Remplir les moules, lisser la surface avec une spatule ou le dos d'une cuillère. Enfourner 10 min et servir aussitôt.

15 MIN | 4 PERS. | 215 CAL/PERS.

RED POWER

Une circulation sanguine fluidifiée, un teint de jeune fille débarrassé de sa grisaille… Qui n'en veut, de cette promesse des fruits rouges ? Parce que ces soufflés moussus et fleurant bon le sous-bois ne sont pas que délicieux ! Ils sont aussi une exquise manière de manger des fruits qui nous veulent du bien.

COCKTAIL DE FRUITS ROUGES BIO, PICARD, POUR EN AVOIR TOUJOURS EN STOCK.



POUR 4
PRÉPARATION : 30 min - **CUISSON :** 30 min

- 30 cl de lait demi-écrémé
- 10 g de beurre pour le moule
- 40 g de sucre + 40 g pour le moule
- 1 gousse de vanille
- 30 g de Maïzena
- 4 œufs
- 4 c. à soupe de sucre glace
- 60 g de chocolat blanc
- 60 g de crème liquide

✱ Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Beurrer un moule à soufflé au pinceau. Verser du sucre en poudre sur toutes les parois beurrées. Retourner le moule au-dessus d'une assiette pour éliminer l'excédent de sucre et réserver au frais.
✱ Fendre la gousse de vanille en deux, gratter l'intérieur avec la pointe d'un couteau. Plonger la gousse et les graines dans le lait et porter à ébullition.
✱ Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Fouetter les jaunes avec 40 g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporer la Maïzena. Verser la moitié du lait chaud sur le mélange (ôter la vanille) et mélanger. Ajouter le reste de lait.
✱ Reverser le tout dans la casserole, poursuivre la cuisson à feu doux en remuant sans cesse au fouet jusqu'à obtention d'une consistance épaisse.
✱ Monter les blancs en neige, incorporer 2 c. à soupe de sucre glace quand ils sont bien fermes. Fouetter encore une minute pour obtenir une meringue brillante. Incorporer délicatement à la crème aux œufs.
✱ Verser dans le moule et enfourner 10 min.
✱ Pendant ce temps, faire fondre le chocolat et la crème au bain-marie. Mélanger bien pour lisser le mélange.
✱ Quand le soufflé est cuit, le saupoudrer du reste de sucre glace, percer un trou au centre et y couler la sauce au chocolat chaude. Déguster aussitôt.

9

OPTION BICHOCO !
REMPLACER LA GOUSSE DE VANILLE PAR 2 C. À SOUPE DE POUDRE DE CACAO NON SUCRÉ.

30 MIN

4 PERS.

390 CAL/PERS.

10

SOUFFLÉ Vanille et chocolat blanc

SAVEURS DES ÎLES
Une recette destinée seulement à des adultes ? On peut alors se permettre d'ajouter 3 c. à soupe de rhum brun à la préparation, au moment de verser le lait. C'est ça la magie des soufflés : pouvoir tout s'autoriser, ou presque !



Quelques œufs de lump suffisent à donner un air de fête à nos recettes.
Carole Garnier

AVEC LES œufs de lump je prépare...

10 G DE PROTÉINES POUR 100 G.



4 G DE LIPIDES POUR 100 G.

80 CALORIES POUR 100 G.

RECETTES POUR 4 !

LES ŒUFS DE LUMP C'EST BON POUR...

Protéiner ses recettes

Grâce à leurs 10 g de protéines pour 100 g, les œufs de lump parfument nos recettes avec peu de matière grasse (4 g environ pour 100 g). Leur seul point noir : leur richesse en sel (5 g pour 100 g, c'est-à-dire autant que notre quota autorisé pour une journée entière !). Donc, primo, on évite de dévorer le pot entier tartiné sur des toasts ; secundo, on ne sale pas les recettes dans lesquelles on en incorpore ; et tertio, on n'en fait pas une cure tous les jours non plus.



Une soupe de topinambour

Faire revenir 600 g de topinambour et 400 g de rattes en morceaux avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Ajouter 1 l de bouillon de volaille, poivrer et laisser cuire 40 min. Mixer avec la moitié du jus de cuisson pour obtenir une consistance crémeuse. Verser dans 4 bols, ajouter un trait d'huile de noisette et déposer 1 c. à café d'œufs de lump.



Une salade aux œufs mollets

Répartir 150 g de mesclun sur 4 assiettes ainsi que 2 pommes rouges taillées en fines tranches. Faire cuire 4 œufs dans de l'eau bouillante pendant 5 min. Les écaler, les déposer sur la salade, ajouter 1 c. à café d'œufs de lump sur chacun, poivrer, verser un trait d'huile d'olive et déguster aussitôt.



Une sauce iodée pour blinis

Diluer 20 g de levure fraîche dans 20 cl de lait tiède, mélanger avec 250 g de farine, 2 jaunes d'œuf puis les 2 blancs en neige. Laisser gonfler 1 h 30. Ajouter 1/2 bouquet de coriandre ciselé. Faire cuire les blinis 2 min de chaque côté. Servir avec du fromage blanc mélangé avec 1 c. à soupe d'œufs de lump, du poivre et du jus de citron.



Des linguines à la ciboulette

Faire cuire 8 min 500 g de linguines à l'eau bouillante salée (elles doivent rester al dente). Mélanger 20 cl de crème allégée avec 2 c. à soupe d'œufs de lump et 1/2 bouquet de ciboulette ciselée, poivrer. Égoutter les pâtes, les mélanger avec la sauce et ajouter 1 c. à soupe d'œufs de lump par-dessus. Servir aussitôt.

À TABLE AVEC Julien Duboué

À la tête du restaurant A Noste, Julien Duboué imagine une cuisine à son image : sincère, généreuse et pleine d'authenticité. Rencontre avec un natif des Landes carrément amoureux de son terroir.

Quitterie Pasquesoone



Je suis fan DE LA CITROUILLE

Ma recette : on préchauffe le four à 170 °C (th. 5-6) et on badigeonne généreusement de fins quartiers de citrouille, de beurre parfumé (10 g de beurre fondu + 2 pincées de piment d'Espelette, 1/2 c. à soupe de sauge fraîche, 2 pincées de cannelle, le zeste d'une mandarine, 2 pincées de poivre de Sichuan moulu, 1/2 c. à soupe de miel et du sel). On la dépose dans un plat à gratin généreusement garni de foin (jardineries), et au four 1h 30 à 2 h. Avec des noix de Saint-Jacques poêlées, c'est un régal !

Je ne prends jamais DE PETIT DÉJ AU RÉVEIL...

Car lorsque j'arrive au restaurant, je goûte tout pendant la mise en place du matin. Donc mon petit déjeuner peut être de la sauce homard un jour, 2 ou 3 cuillerées de basquaise le lendemain. Ou, pourquoi pas, de la polenta au magret fumé !

J'adore cuisiner pour MES AMIS ET MA FAMILLE

Je puise toujours mon inspiration dans les produits de saison. J'adore les pommes de terre farcies aux cèpes : je prépare une farce avec des cèpes hachés revenus avec un peu d'ail et du persil frais, et hop, au four ! Je reçois tous les week-ends et l'hiver, j'aime préparer ce plat. Je ne fais pas parti des chefs qui en ont marre de faire la cuisine ! C'est quand je cuisine pour ma famille et mes potes que je crée le plus.

Mon truc : *UN CONGÉLO TOUJOURS BIEN REMPLI*

Je stocke de bons produits dans mon congélateur, ce qui me permet de les ressortir quand je n'ai plus grand-chose sous la main : un poulet de chez ma grand-mère, par exemple. Le must : le griller au barbecue avec des sarments de vigne. Sinon, j'en fais des brochettes que je marine avec du pimenton (qui sert à faire le chorizo en Espagne), de l'huile d'olive, du vinaigre de Xérès, un peu de piment d'Espelette et des aromates. On poêle le lendemain dans de l'huile chaude et voilà ! En fait, je ne cuisine que très rarement des pâtes et autres produits du placard…

Ce pro des fourneaux a fait ses armes chez les plus grands : Drouant, le V, le Carré des Feuillants ou encore chez Daniel Boulud, à New York. Il ouvre ensuite Afaria, un bistrot du Sud-Ouest, en 2007, puis Dans les Landes, un concept tout-tapas, en 2011. Découvert dans Top Chef en 2014, il ouvre A Noste (Chez nous, en patois gascon) la même année. Il vient d'ouvrir, fin octobre, un point de restauration rapide autour du maïs, au sein de la Maison d'Aquitaine, à Paris.



Je l'utilise sur tous mes plats. C'est un super-substitut au poivre. Ça marche avec tout, c'est absolument génial.

« Le fast-food, oui, *MAIS PLUTÔT FAST GOOD !*

J'ai ouvert un concept de restauration rapide en octobre, qui propose des plats sur place ou à emporter à base de maïs bio importé du Sud-Ouest. Un concept 100 % bio, 100 % local et 100 % sans gluten ! Mon défi : réaliser, de l'entrée au dessert, des plats à base de maïs. Tout cela s'inscrit dans mon désir de faire redécouvrir le maïs et son goût, loin de celui plein d'OGM proposé par les grosses firmes…



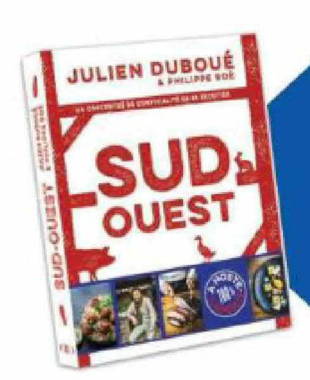
L'hiver, j'adore la mangue ! Un dimanche matin, alors que ma femme était enceinte de notre fille Alba, j'ai eu l'idée de lui préparer un smoothie à la mangue et au litchi. Elle a adoré. Depuis, j'ai peaufiné la recette, toute simple : on met dans la cuve d'un blender 500 g de chair de mangue, 500 g de litchis dénoyautés, 165 g de crème liquide, 1 c. à soupe de jus de citron vert, 1/2 c. à café de vanille en poudre, 1 c. à soupe de rhum et 35 cl d'eau. On mixe le plus finement possible. Et le tour est joué ! Je le sers avec un sablé pistache.

« Le local, *C'EST SUPERIMPORTANT POUR MOI*

Chez A Noste, on travaille avec 70 % de produits du Sud-Ouest. Pour moi, il est très important de faire vivre les petits producteurs et les produits n'en sont que meilleurs. Depuis deux ans, nous cultivons aussi nos propres jardins en famille, avec mon père, dans le Sud-Ouest. Nos fruits et légumes représentent 6 à 7 tonnes par an.

Mon plat fétiche, *LE LAPIN EN SAUCE*

Et précisément la recette de ma grand-mère : je le cuis dans une cocotte avec plein de bons aromates du jardin, des petits oignons, du laurier, du thym… Je déglace avec du vin blanc pour faire une bonne sauce et je le sers avec des pommes de terre rôties. Ma grand-mère a toujours su cuisiner de bons plats, juste avec ce qu'elle avait sous la main. J'adore sa cuisine !



À LIRE

Véritable condensé de convivialité, le livre de recettes de Julien Duboué, intitulé « Sud-Ouest », propose pas moins de 80 recettes autour de thèmes prometteurs : Bords de Mer, La Danse du Canard, Tout est Bon dans le Cochon, Du Côté des Herbivores, Le Coin des Carnivores et Gourmandise. Miam !
« Sud-Ouest », avec Philippe Boé, Alain Ducasse Éditions.

INDEX | des recettes

COUVERTURE DORIAN NIETO **P6** GETTY IMAGES, AMAURY CHOAY **P8-9** GETTY IMAGE **P10 À 12** FRANCKREPORTER/GETTYIMAGES **P14** ILLUSTARION : CÉCILE BOYER/POULETTEMAGIQUE.COM **P16-17** C.TETERIS/GETTY IMAGES, THYS/SUCRÉ SALÉ, CUISINE-CAMPAGNE.COM/LINDA LOUIS,MANGOANDSALT.COM/VICTORIA. **P22-23** CAVAN IMAGES/OFFSET **P24** A.PLESS PHOTOGRAPHY **P26-27** WESTEND 61/GETTY IMAGES **P28** CHAUDRON-PASTEL.FR **P30 À 33** R.GENET **P34 À 36** DR,NEEDEAT.FR,THIERCELIN **P38-39** DORIAN NIETO,SHUTTERSTOCK **P40-41** M.NILSSON/GALLERY STOCK, A.HRBKOVA/APETIT/SUNRAY **P42-43** TRINITY/TAVERNE-AGENCY.COM, GALLERY STOCK, FOTOLIA. **P44-45** VIEL/SUCRÉ SALÉ, SCHARDT/SEASONS/STUDIOX **P46-47** THYS/STUDIO SUCRÉ SALÉ, SHUTTERSTOCK **P48-49** A.HRBKOVA/APETIT/SUNRAY, GRÄFE & UNZER VERLAG/W.SCHARDT/SUCRÉ SALÉ **P50-51** TASHASECCOMBE.COM, M.GARETH/ SUCRÉ SALÉ **P52-53** GUEDES/SAVEURS/SUNRAY, GRÄFE & UNZER VERLAG/SUCRÉ SALÉ **P54-55** S.LINSELL/ SUCRÉ SALÉ, B.RADVANER/ SUCRÉ SALÉ, YEN JUI LIN **P56-57** DORIAN NIETO, M.GORDON/GALLERY STOCK **P58-59** AMIEL /SUCRÉ SALÉ, N.CARNET / SUCRÉ SALÉ, MYGOLDENGREEN.COM, LHOMME/SAVEURS/SUNRAY, PINTEREST/BRANDSPIRIT.TUMBLR.COM **P60-61** DORIAN NIETO, SHUTTERSTOCK **P62-63** TASHASECCOMBE.COM **P64-65** TASHASECCOMBE.COM, STUDIO KUCHNIA/SUCRÉ SALÉ **P66-67** TASHASECCOMBE.COM, DORAIN NIETO **P68-69** TASHASECCOMBE.COM, SHUTTERSTOCK **P70-71** S.BLAVARG/TAVERNE AGENCY.COM **P72-73** SWALENS/SUCRÉ SALÉ, THYS/SUCRÉ SALÉ **P74-75** GRÄFE & UNZER VERLAG/SEASONS/STUDIOX, SUCRÉ SALÉ, GRÄFE & UNZER VERLAG/RYNIO/ SEASONS/STUDIOX. **P76-77** TASHASECCOMBE.COM, JALAG/J.HOERSCH/ SEASONS/STUDIOX. **P78-79** J.GRILL/GETTY IMAGES **P80-81** GRÄFE & UNZER VERLAG/GROSSMANN SCHUERLE/SUCRÉ SALÉ, E.SCHWEITZER **P82-83** BILIC/ SUCRÉ SALÉ, FÉNOT/ SUCRÉ SALÉ, SHUTTERSTOCK **P84-85** J.LOUCAS/GETTY IMAGES, ECUSSONS : MACONETLESQUOY.COM **P86-91** MARIE CHIOCA **P92 À 97** ZOE ARMBRUSTER **P98** AMIEL/SUCRÉ SALÉ, SHUTTERSTOCK **P100-101** MAEVA DELACROIX **P102-103** LINE BRUSEGAN, KLEERMAEKER/TAVERNE-AGENCY.COM,WEAR LEMONADE **P104-105** LINE BRUSEGAN, KLAZINGA/TAVERNE-AGENCY.COM, WEAR LEMONADE **P106-107** LINE BRUSEGAN, M.VANG/ TAVERNE-AGENCY.COM, WEAR LEMONADE **P108-109** LINE BRUSEGAN, PINTEREST /MARCELLA-CATALDO.BLOQSPOT.COM, WEAR LEMONADE, BENOIT LINERO **P110-111** LINE BRUSEGAN, WEAR LEMONADE, PINTEREST/RICHES FOR RAGS, ODED FRIEDLAND **P112-113** HALL/SUCRÉ SALÉ **P114 À 116** SMEG, MAGGIE STARBARD/NPR **P118-119** J.KIRCHHERR/SUCRÉ SALÉ, N.CARNET/SUCRÉ SALÉ, AUDINETTE.COM, SHUTTERSTOCK, JARRY/SAVEURS/SUNRAY **P120-121** DR **P122-123** C.MOREAU **P124 À 127** RICHEMONTS **P128-129** LAWTON/SUCRÉ SALÉ **P130-131** HAUG/ TAVERNE-AGENCY.COM, CULTURA /GETTY IMAGES **P132-133** DICK PATRICK STUDIO/GETTY IMAGES, J.BAIGRIE/GETTY IMAGES, **P 134-135** R.LETTIERI/SUNRAY, JAPY/SAVEURS/SUNRAY **P136-137** RADVANER/SUCRÉ SALÉ, VIEL /SAVEURS/SUNRAY **P 138-139** NICOLOSO/SUCRÉ SALÉ, VIEL /SAVEURS/SUNRAY **P140-141** J.GREGSON/SUCRÉ SALÉ, E.ABELER/OFFSET, N.LESER/SUCRÉ SALÉ **P142-143** M-J JARRY **144-145** G.CZERW.

Une publication du groupe

MONDADORI FRANCE

Président Ernesto Mauri

RÉDACTION
8, rue François-Ory, 92543 Montrouge Cedex
Tél. : 01 46 48 48 48
Fax : 01 46 48 18 47

Directrice de la rédaction Sophie Delaugère
Rédaction en chef Carole Garnier
Direction artistique Fabienne Ogryzek
Maquette Audrey de Sarrazin
Iconographie Isabelle Henneron
Secrétariat de rédaction Sophie Duchon-Doris
Assistante de la rédaction Valérie Carimantrant

DIRECTION-ÉDITION
Directeur exécutif Carole Fagot
Éditeur Sébastien Petit
Directeur du contrôle de gestion Guillaume Zaneskis

DIFFUSION
www.vendezplus.com
Directeur diffusion Jean-Charles Guérault
Responsable diffusion marché Siham Daassa
Responsable diffusion Julie Chahinian

MARKETING
Responsable marketing Claire Leprovost
Responsable promotion Fatima Baho
Responsable communication Laure Charvet
Directrice marketing direct Sabine Aguera
Tarif pour 1 an - 4 N° : 14 € au lieu de 15,80 €

PUBLICITÉ
Pour joindre votre correspondant, faire le 01 46 48 suivi des 4 chiffres indiqués
Directeur exécutif Valérie Camy
Contacts publicité Catherine Mireux (19 02)
Jackie Roux (43 93)
Planning Corinne Gueguen (43 85)
Anne-Laure Mazé (19 24)
Trafic Corynne Albin (43 71)
Isabelle Tassin (51 65)

Allemagne : Publieurope Munich, infomunich@publieurope.com 00 49 89 2 908150
Espagne : Publimedia Madrid, infomadrid@publim-gestion.es 00 34 91212 83 00
Suisse : Publieurope Lausanne, infolausanne@publieurope.com 00 41 21323 3110
Royaume-Uni : Publieurope LTD infolondon@publieurope.com 44 (0) 20 7927 9800

FABRICATION
Directeur des opérations industrielles Dominique Aymard
Directeur de la fabrication Isabel Delanoy
Chefs de fabrication Alexandra Millet
Christophe Mestdach

Éditeur Mondadori Magazines France
Siège social : 8, rue François-Ory, 92543 Montrouge Cedex
Directeur de la publication Carmine Perna
Actionnaire Mondadori France SAS

Photogravure Compos Juliot
Maury Imprimeur – BP12 – ZI Route d'Étampes – 45331 Malesherbes
N° ISSN 2417-7148 - Commission paritaire 1216 K 92627
Dépôt légal à parution

Les manuscrits, insérés ou non, ne sont pas rendus.
Toute reproduction est interdite.

SERVICE ABONNEMENTS
VITAL FOOD
CS 90125 27091 ÉVREUX CEDEX 9
relations.clients@mondadori.fr
TÉL. : 01 46 48 47 16









Producteur d'huiles de goût
depuis plus de 150 ans

NOTRE HUILE DE NOIX DE COCO VA DEVENIR VOTRE MEILLEURE ALLIÉE EN CUISINE !

RCS : 812671113

Au rayon huiles alimentaires
ou rayon bio

www.latourangelle.fr








POUR VOTRE SANTE, PRATIQUEZ UNE ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE. WWW.MANGERBOUGER.FR

Le fromage Appenzeller®, initiateur de goût !

Délicieusement corsé

Le fromage Appenzeller® offre un goût aussi étonnant qu'incomparable. Sous sa croûte aux tons bruns et rouges, sa pâte crémeuse élaborée avec du lait cru développe des saveurs subtiles et légèrement corsées, grâce à son lent affinage en cave avec une saumure à base d'herbes aromatiques de montagne.

Appenzeller® SWITZERLAND

www.appenzeller.ch

Rejoignez-nous sur notre page Facebook 

ROSSI conseil • RCS Paris B 422 496 018

SCHWEIZ SUISSE SVIZZERA SWITZERLAND

Suisse. Naturellement.

Les Fromages de Suisse.

www.fromagesdesuisse.fr



Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.
www.mangerbouger.fr